

ماريسّا كلوتيه
ايف أدامسون

طعام بلادنا

غذاء ودواء

أطباقنا هي الأفضل للصحة
غذاؤنا يقي من الأمراض ويطيل العمر!



Harper Collins Publishers

طعام بلادنا

غذاء ودواء

• أطباقنا هي الأفضل للصحة

• غذاؤنا يقي من الأمراض ويطيل العمر

من منّا لا يشتهي صحناً من الهمبرغر والبطاطا المقلية مع كوب كبير من المشروبات الغازية، يليه تحلية من الكاتو الغني بالكريما أو مثلجات بالحليب؟

لكن هل تعلمون أن هذا الطعام بالذات هو الذي جعل الدول الأكثر تطوراً، وعلى رأسها أميركا، تعاني من أعلى معدلات البدانة وأمراض القلب والشرايين والسكري والسرطان وغيرها من الأمراض؟!

نحن نتقبّل بسرعة وسهولة أي صرعة غذائية تأتينا من الشرق أو الغرب، لكن علماء التغذية في أوروبا وأميركا اكتشفوا مؤخراً أن الطعام التقليدي لشعوب البحر المتوسط، هو الأفضل للصحة من سائر الأنظمة الغذائية الأخرى. وها هم يثبتون علمياً من خلال هذا الكتاب أن الطعام المتوسطي يقي من الأمراض الخطيرة.

فتعالوا نكتشف معاً:

- معلومات علمية مثبتة عن طعامنا وأطباقنا.
- أطباقاً من دول ... المتوسط وتأثيرها الإيجابي على الص...
- برنامجاً غ... طريق الصحة والنشا...
- طريقة للو... خدمين مأكولاتنا اللذيذة الصحية والقليل من الرياضة!!

ماريسّا كلوتيه
Marissa Cloutier

إخصّائية تغذية مجازة في علوم التغذية البشرية من جامعة بوسطن. عملت في مركز الحميات الصحية والتنحيف: Physicians Weight Control Clinics, Inc. ومستشفى Faulkner في بوسطن. وهي صاحبة مقالات عديدة في مواضيع التغذية، منتسبة إلى الجمعية الأميركية لإخصائيي التغذية وجمعية ماساتشوستس لإخصائيي التغذية.

إيف أدامسون Eve Adamson

كاتبة مستقلّة، لها مقالات وكتب كثيرة. تحمل شهادة في التأليف الإبداعي من جامعة فلوريدا. وهي متخصّصة في مواضيع الطب الطبيعي.



عمـان 1،200 ريـال
مصـر 12 جنـيـه

ISBN 9953-15-205-5
9 789953 152059

www.darelfarasha.com

ماريسا كلوتييه و أيف ادامسون

طعام بلادنا
غذاء ودواء

ترجمة

هلا أمان الدين



ISBN 9953 - 15 - 205 - 5

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

The Mediterranean Diet



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات



مقدمة

إذا كان لديك جهاز تلفزيون، فلا شك أنك قد شاهدت يوماً هذا السيناريو الأميركي المألوف: أفراد العائلة مجتمعون حول مائدة الفطور، وأطباقهم مملوءة بالبيض واللحم المملّح أو المقدّد وبالنقانق، وربما أيضاً بشرائح اللحم المعدّة خصيصاً للفطور، مع كمية كبيرة من الفطائر المحلاّة. إلى جانب زجاجة من شراب القيقب وعلبة من الزبدة أو المارغارين، بالإضافة إلى كوب ضخم من الحليب الكامل الدسم، وكوب صغير من عصير البرتقال، يقفان كحارسين إلى جانب كل طبق. بينما تقوم الأم، بشعرها المصفّف وابتسامتها المشرقة، بخدمة الجميع وحثّهم على إنهاء فطورهم «المغذي»، الذي يعتبر «الوجبة الأهم» خلال اليوم.

إن المرء ليتساءل: من أين جاء الأميركيون بتلك الفكرة التي تعتبر أن البيض واللحمة يشكلان وجبة صحيّة على الفطور؟ وماذا بالنسبة للعشاء؟ كان العشاء المثالي للأميركيين خلال الخمسينيات والستينيات عبارة عن قطعة ضخمة من اللحمة والبطاطا المشوية مع الزبدة والكريما الحامضة Sour cream إلى جانب كمية من الخبز الأبيض والزبدة، وصحن صغير من أوراق الخس الأبيض مع بضع

شرائح من الجزر، أو بضع ملاعق من الخضار المطهوة بإفراط والمشبعة بالملح والزبدة. وكنا جميعاً نعتقد أن هذا النوع من «الطعام المنزلي» يجعلنا نتمتع بالقوة والصحة، أليس كذلك؟ ولا داعي للإشارة إلى أننا تعودنا على هذه المأكولات السهلة التحضير.

إذاً، لِمَ بحق الله، قد نرغب بالتحول إلى الفطور البسيط المكوّن من الحبوب الكاملة والفواكه، أو العشاء المكوّن من السلطات وشوربات الخضار، والأفظع من هذا، أن نتناول طعامنا دون إضافة الكريما أو الزبدة لكي تساعدنا على ابتلاعه؟ لمَ قد نرغب بتناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بينما الخبز الأبيض النقي متوفر بأسعار زهيدة وجاهز تحت الطلب؟ ولمَ قد نضحّي بطبق كبير من الآيس كريم أو بشريحة من الكيك أو حتى بقطعة من فطيرة التفاح كتحلية لنكتفي بصحن من الفاكهة؟

من جهة أخرى، لمَ قد نرغب باتباع طريقة الأكل التي جعلت من أميركا واحدة من الدول التي تبلغ فيها نسبة الإصابة السنوية بالنوبات القلبية من أعلى النسب في العالم؟ وما الذي يؤكد لنا أن الطعام الذي تحضره أمهاتنا في المنزل ليس مضراً ولا يسبب لنا المرض؟

مما يدعو للسخرية، أن الأميركيين الذين كانوا ينعمون برخاء اقتصادي في الخمسينيات، كانوا يتناولون بنهم كميات كبيرة من الدهون في طعامهم احتفالاً بازدهارهم. فيما كانت شعوب حوض البحر الأبيض المتوسط، في الفترة عينها، تعيش في مناطق أقل رخاء وتخصص ميزانيات منخفضة لطعامها. هذه الشعوب كانت تعتمد أحد أفضل الأنظمة الغذائية في العالم أجمع، بحسب الأبحاث العلمية اليوم.

اليوم، وفيما يكافح الأميركيون للحفاظ على صحة شرايينهم أو

الشفاء من الأمراض التي لحقت بها، يلجأون إلى أحدث الدراسات للاسترشاد بها. وهذه الدراسات تشير أكثر فأكثر إلى المطبخ التقليدي للطبقات العاملة في منطقة حوض المتوسط، كما كان في الخمسينيات والستينيات وما قبلها. فالتقدم قد يعني في بعض الأحيان، الالتفات إلى الوراء. . . وفي حالتنا هذه، إلى قارة أخرى.

تكمن المشكلة في أن الأميركيين يحبون طعامهم، وهم لا يتبنّون بسرعة أي برنامج أو دليل أو نصيحة تحرمهم من طعامهم المفضل: الهمبرغر والبطاطا المقلية. هذا ما يجعل الحمية التقليدية المتوسطية تستحق التدقيق فيها لمرة أو ثلاث. . . بل يومياً.

ما الذي يميز الحمية التقليدية المتوسطية؟ ولِمَ كان الباحثون شديدي الاهتمام، خلال السنوات الأربعين الماضية، بالعادات الغذائية التقليدية لشعوب المتوسط؟ ألم تصبح تلك العادات التي تعود لسنوات خلت قديمة الطراز، فيما تملأ المنتجات الغذائية الحديثة العهد رفوف السوبر ماركت عندنا؟ أليس التطور هو الأساس والغاية؟ ثم إن هذه الأصناف المجلّدة المعدّة للعشاء ليست سيئة الطعم. . .

فلنلقِ نظرة في البداية، على آراء الأميركيين في مسألة التغذية، وما هي برأيهم مميزات الوجبة الصحية. لأن أي تغيير في النظام الغذائي لن يكون فعّالاً إذا لم نفهم كيف ترسخت مفاهيمنا السابقة حول هذا الموضوع. لماذا نأكل ما نأكله؟ وكيف نعلم ما الذي يجب علينا تناوله الآن؟ وماذا تقول الأبحاث بهذا الشأن؟

العصر الذهبي للتغذية

في السنوات الأولى من القرن العشرين، كان علم التغذية لا يزال في بداياته، إلاّ أنه تطور بسرعة. حيث شهدنا تقدماً ملموساً ومثيراً في مجال المعلومات المتعلقة بالتغذية بين عامي 1910 و 1960، وتحديداً

بعد اكتشاف عناصر غذائية معينة وعلاقتها العضوية الكيميائية بالصحة البشرية. فما هو المطلوب للحفاظ على الصحة والنمو السليم والتكاثر؟ وماذا يحصل إذا ما فقدت بعض هذه العناصر الغذائية من الجسم؟ هذا ما كان يشغل بال علماء التغذية في تلك الأيام.

خلال تلك الحقبة، أدرك العلماء أن النقص الحاد في الفيتامين C يسبب داء الحفر Scurvy ومن أعراضه تورّم اللثة ونزف الدم منها. وأن النقص الحاد في الفيتامين A يسبب العمى الليلي. والنقص الحاد في الفيتامين D يؤدي إلى الكساح عند الأطفال، والنقص في الفيتامين B2 يؤدي إلى مرض البربري Beriberi الذي يصحبه ضعف وهزال. والنقص في النياسين أو الفيتامين B3 يؤدي إلى مرض الحصاف Pellagro الذي يظهر على شكل اضطرابات في الجهازين الهضمي والعصبي. أما النقص في الكالسيوم فيعيق النمو عند الأطفال ويسبب ترقق العظام Osteoporosis لاحقاً. والنقص في الحديد يسبب فقر الدم، أما النقص في اليود فيؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية. والنقص في الزنك يؤدي إلى إعاقة النمو عند الأطفال. إن شرط توفر هذه العناصر هو أمر بديهي في علم التغذية اليوم، مما قاد إلى فهم ضرورة توفرّ مجموعة من العناصر الغذائية في غذاءنا للحفاظ على صحتنا. وقد ركزت الأبحاث على اكتشاف العناصر الغذائية التي تنقص من نظامنا الغذائي نقصاً يحتمل أن يؤثر في صحتنا.

تعتبر الأبحاث التي قام بها باحثون بريطانيون عديدون، نذكر منهم Corey Mannو Boyd orr، نموذجاً معبّراً عن هذا النوع من الأبحاث. حاول هذان العالمان معالجة المسألة التالية: لمَ أصبح الذين ينتمون إلى الطبقات العاملة في شمالي إنكلترا وفي سكوتلندا أقصر قامة وأكثر نحافة، علماً أنهم يتكاثرون بنسبة أكبر من الطبقة الأرستقراطية؟

كانت هذه المسألة تشغل الحكومة البريطانية. وكان المفهوم

السائد هو أن الطبقات «الدنيا» هي، ببساطة، ذات صفات وراثية أقل شأناً من صفات الارستقراطيين. لكن كيف يمكن لبريطانيا أن تصمد كقوة استعمارية منافسة، في هذا العالم الذي يزداد انفتاحاً على بعضه البعض، إذا كانت نوعية مخزونها الجيني تتراجع؟ هل هناك ما يمكن القيام به لتصحيح هذا الخلل عند أفراد الطبقة العاملة؟ وهل باستطاعة الإنسان أن يتحكم بهذه المسألة؟

قام Mannو Orr بأبحاث لمعرفة إذا كان هنالك ما يمكن القيام به لتحفيز النمو عند الأطفال قصيري القامة. كشفت نتائج الدراسات المتعلقة بالتغذية على مجموعة من هؤلاء الأطفال، بما لا يقبل الشك، أن اعتماد الزبدة والسكر في التغذية يزيد وزن الأطفال، إلا أنه لا يزيد من طول قامتهم. كما ظهر، من جهة أخرى، أن الأطفال الذين أطعموا كميات إضافية من الحليب واللحوم، ازداد طول قامتهم. إذن فالطبقة العاملة ليس لديها نقص جيني... وإنما هي تعاني من سوء التغذية!

ووضعت الحكومة البريطانية خطة بالتعاون مع المزارعين والفعاليات الاجتماعية لتأمين الحليب لتلامذة المدارس، وتزويد الحوامل والمرضعات بالحليب وعصير البرتقال. ومع بداية الحرب كانت حصص الحليب واللحمة توزع بالتساوي على كافة الطبقات الاجتماعية، وأصبح إنتاج الغذاء في أولوية الاهتمامات لدى العديد من الدول، وليس فقط في بريطانيا. وكان الشعار الذي أطلق في هذه الحملة: «تجنبوا النقص في التغذية».

ما إن وقعت الحرب العالمية الثانية حتى برز الخوف من أن يتمكن العدو من منع استيراد المواد الغذائية، فاكتسب إنتاج الغذاء وتوزيعه بطريقة عادلة أهمية قصوى. وكان على السياسة الزراعية أن تشجّع على إنتاج الحليب واللحوم لتأمين التغذية الجيدة للأطفال الذين

هم مستقبل الأمة، وأصبح الاكتفاء الذاتي في الزراعة مسألة مرتبطة ببقاء واستمرار الأمة، بالإضافة إلى أنها تحفظ كرامة الوطن.

الأولويات الغذائية في فترة ما بعد الحرب

بعد الحرب، أصبح الإنتاج الغذائي الفعّال هو الهم الأول للدول المتطوّرة في العالم كله. وقد وفرت الأبحاث العلمية وسائل جديدة للزراعة؛ كالمبيدات الحشرية والأسمدة ومنظّمات النمو والتأصيل. . . فنتج عن ذلك كله زيادة في كمية المحاصيل وزيادة في إنتاج الدواجن وقطعان المواشي المنتجة للحليب. وتم اعتماد سياسات زراعية جعلت من المزارعين فئة مميزة عن باقي الفئات الصناعية، فأصبح التعاطي بالأعمال الزراعية يعد استثماراً جيداً. . . بل إنه أصبح أكثر فعالية ويوفر مدخولاً ممتازاً أيضاً.

كان ظهور الصناعة الغذائية هو التطوّر الثاني من حيث الأهمية بعد الحرب. فالصناعة الغذائية: المعلبات والأطعمة المجففة وغيرها من الأصناف الموضّبة بطرق تؤمن الراحة للمستهلك. . . كل ذلك يعد ظاهرة حديثة نسبياً. إن المأكولات المصنّعة والمعلبّة والمدّعمة غالباً ببعض العناصر الغذائية، بدت الطريقة الأقل كلفة والأكثر فعالية لتأمين الغذاء للجماهير. ولأن الجو السائد كان يشدّد على الحاجة إلى تزويد الجسم بالسعرات الحرارية وكافة العناصر الغذائية الضرورية (لتجنب التقزّم أو الإعاقة في النمو مثلاً، أو حدوث عدد من المشاكل الصحية الأخرى) فقد كانت المنتجات والابتكارات في مجال التصنيع الغذائي للأطعمة الجاهزة، بمثابة ثورة في عالم التغذية وما دامت هذه المنتوجات تحتوي على السعرات الحرارية والعناصر الغذائية المطلوبة، فلا أحد يهتم بما تحويه من مكوّنات سواء كانت هذه المكونات كميات مفرطة من الدهون المشبعة والسكر أو مواد حافظة أو مواد تم تكريرها

بإفراط، إلى ما هنالك. . . كانت هذه المنتوجات توزع بسهولة وتدوم لوقت طويل، كما أنها تبدو طريقة فعّالة للحصول على الطاقة بالنسبة للجماهير العريضة، وقد أيّدها معظم المتخصصين في مجال التغذية في ذلك الوقت.

وحتى يومنا هذا، فإن المفهوم الذي يعتبر أن الوقاية من النقص الغذائي يجب أن تكون هدفاً أساسياً، لا زال يشغل بال الكثير من السياسيين والأطباء ومصنعي المواد الغذائية. ولا شك في أن هذه المسألة هي في غاية الأهمية، لأن المشاكل الصحية سوف تظهر إذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى العناصر الغذائية الضرورية. غير أن الدراسة السابقة والتي أبرزت أهمية الحصول على سعرات حرارية كافية، وأهمية الوقاية من النقص في العناصر الغذائية الضرورية، أدت إلى مشاكل، لم يتمكن واضعو الخطط السياسية قبل الحرب العالمية الثانية من التنبؤ بها.

مع التقدم التكنولوجي والتحول إلى أساليب العمل الممكننة، قلّت الحاجة إلى هذا الكّم من السعرات الحرارية والطاقة عمّا كانت عليه حين كان العمل يعتمد على اليد العاملة. فحتى المجال الزراعي الذي كان يلزمه بالأمس أسلوب حياة قاس ومجهد أصبح يتم بمجمله بواسطة الآلات وعلى نطاق واسع. وهكذا، فإن القيام بجهد جسدي أقل يعني الحاجة إلى كمية أقل من السعرات الحرارية.

وها نحن نكتشف أيضاً أن الأطعمة المصنّعة والمعلبة تحتوي على عناصر مضافة غير مرغوب فيها (مقدار كبير من السعرات الحرارية، الكثير من السكر، الكثير من الدهون. . .) فيما هي تفتقر إلى العديد من العناصر كالعناصر الكيميائية ذات المصدر النباتي والألياف التي لم تصنّف في السابق ضمن الحاجات الغذائية.

الحمية المتوسطية: ملائمة إلى أبعد الحدود

ما علاقة كل ذلك بالحمية المتوسطية؟

بعد الحرب العالمية الثانية، وفيما تحول الاهتمام في أميركا وبريطانيا إلى اللحوم والحليب، وإلى تأمين الكفاية الغذائية لأعداد كبيرة من الناس. تابع سكان حوض المتوسط بسلام، تناول الأطعمة التي اعتادوا عليها منذ قرون، ضمن نظامهم الغذائي الذي ظل مغموراً. وهكذا، وبفضل حمياتهم الغذائية التي تعتمد بالدرجة الأولى على الأطعمة النباتية بدلاً من الأطعمة ذات المصدر الحيواني، ظل الناس في مناطق حوض المتوسط ينعمون بمعدلات منخفضة بشكل استثنائي، من الإصابات بمرض شرايين القلب التاجية وأمراض مزمنة أخرى كبعض أنواع السرطانات.

وفي العام 1948 أجريت أول دراسة هامة عن الحمية الغذائية المتوسطية، وهي دراسة شاملة ومدهشة عن الحميات الغذائية لسكان جزيرة كريت. ففي محاولة منها لتحسين أحوال البلاد بعد الحرب، قامت الحكومة اليونانية بطلب النصيحة من الدول الصناعية. وعلى الأثر، عينت مؤسسة روكفلر عالم الأوبئة «Leland Albaugh»للقيام بهذه المهمة.

كان الجميع يظنون أن الحمية الغذائية للدول الصناعية، والتي تعتمد على البروتين الحيواني في معظمها، هي أكثر نفعاً من الحمية الغذائية في كريت، التي تعد من الدول النامية، والتي ترتكز حميتها الغذائية على النباتات. إلا أن النتائج التي أظهرتها دراسة مؤسسة روكفلر كانت مفاجئة. إذ تبين أن هذه الحمية هي أبعد ما تكون عن الصورة الكئيبة للفقر وسوء التغذية والمجاعة واعتلال الصحة. وإنما كانت، وفقاً للأبحاث التي قامت بها المؤسسة، «جيدة بامتياز» حيث

أن 61٪ من السعرات الحرارية التي تحتويها ناتجة عن الأطعمة النباتية، بينما 7٪ منها فقط تعود في مصدرها إلى المأكولات الحيوانية. و38٪ من السعرات الحرارية ناتجة عن الدهون، ونسبة هذه الأخيرة موازية للنسبة التي كانت الأطعمة الأميركية تحتويها في أواخر الأربعينيات، إلا أن الدهون في طعام جزيرة كريت ناتجة، في الدرجة الأولى، عن الزيتون وزيت الزيتون وليس عن الدهون الحيوانية.

إن الحمية الغذائية في كريت كانت في الواقع أكثر من «جيدة بامتياز»، فقد كانت مفيدة جداً للصحة، وبصورة خاصة لصحة القلب.

ومما يدعو للسخرية، أن التقرير النهائي لـAlbaughتضمن توصية تعتبر أنه يجب تدعيم الحمية الغذائية في كريت بمزيد من المأكولات ذات المصدر الحيواني. ذلك أن الأشخاص الذين تمّ استطلاع رأيهم ضمن إطار الدراسة عبّروا عن رغبتهم بأن تتضمن حميتهم المزيد من الأصناف وهي بحسب الأولوية: اللحوم، الأرز، الأسماك، المعكرونة، الزبدة والجبنة. فقد ذكر 72٪ من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة، أن اللحمة هي الطعام المفضل لديهم.

واليوم في كريت المعاصرة، تشكل المأكولات ذات المصدر الحيواني نسبة أعلى بكثير مما كانت عليه في الماضي. فقد أظهرت دراسة حديثة أجريت على سكان المدن في كريت، أن تناول المنتوجات الحيوانية يزداد، فيما يتناقص استهلاك الخبز والفواكه والبطاطا وزيت الزيتون، مقارنة بما كانت عليه الحمية في الستينيات.

برزت تغيّرات مماثلة في بقية الدول المتوسطية، وقد لاحظ العلماء ارتفاعاً في معدل انتشار أمراض شرايين القلب والسكري والعديد من أنواع السرطانات في هذه الدول مؤخراً.

تعتبر الدراسة التي قامت بها مؤسسة روكفلر الأولى والأهم في مجال دراسة الحمية الغذائية لأولئك الذين يعيشون في مناطق حوض

البحر الأبيض المتوسط. ومنذ ذلك الحين، أجريت أبحاث عدة تناولت الأسباب التي جعلت من سكان هذه المنطقة يعيشون حياة أطول، كما جعلت معدل الإصابة بأمراض شرايين القلب وغيرها من الأمراض المزمنة منخفضاً. وقد تناولت الدراسات، واحدة تلو الأخرى، الحمية الغذائية التقليدية للمناطق المتوسطية. وجاءت نتائجها داعمة للمفهوم الذي يعتبر أن حمية تقوم، بالدرجة الأولى، على المأكولات النباتية، يمكنها في الواقع أن تكون أساس الصحة والعمر الطويل.

اتجاهات حديثة

لا زالت الفكرة السائدة بين الناس في الغرب هي التالية: تناولوا الكثير من البروتين الحيواني. أما النتيجة المشؤومة لهذا القول الشائع فتجلّت في التركيز أكثر على الأطعمة التي تحوي كمية كبيرة من الدهون المشبعة، وإهمال الأطعمة النباتية، مع أن العلماء اكتشفوا أن هذه الأخيرة تحتوي على مجموعة كبيرة من المركّبات الداعمة للصحة، كالألياف والمواد المقاومة للتأكسد والعناصر الكيميائية النباتية Phytochemicals.

بما أن قضايا الصحة العامة تتغير من زمن إلى آخر، ومع التقدم الذي يشهده علم التغذية، فإن التنبه إلى بعض الاعتقادات الخاطئة هو أمر يستحق الاهتمام. يميل الناس إلى التغاضي عن مسألة هامة، وهي أن الدراسات التي اقترحت إضافة البروتين الحيواني إلى الغذاء، كانت تهدف في الأساس إلى مساعدة الأطفال الذين كانوا يشكون من نقص في نموهم بسبب سوء التغذية. إن اللحوم والحليب هي بالتأكيد مفيدة في غذاء الأطفال. أما بالنسبة للبالغين فإن الحليب، وخاصة القليل الدسم أو الخالي منه، يساهم في تدعيم بنية العظام. لكن، مهما يكن

الأمر، فإن معظم الأشخاص البالغين الأصحاء (باستثناء الحوامل أو المرضعات أو غيرهنّ من ذوي الحاجات الغذائية الخاصة) يميلون إلى استهلاك كمية من البروتين تتجاوز حدود حاجتهم الفعلية.

إن الصلة بين استهلاك الدهون المشبعة وأمراض القلب، لم تكن خافية على أحد. فقرابة العام 1970 بدأت مصانع اللحوم والحليب بإنتاج مواد تنخفض فيها نسبة الدهون. وانبرت وسائل الإعلام تحذر من مساوىء الدهون عامة والمشبعة منها بصورة خاصة. وقد تجاوب العديد من قطاعات تصنيع الأطعمة بصورة جيدة، فظهرت على رفوف السوبر ماركت مئات الأصناف من مأكولاتنا المفضلة، منها ما هو قليل الدهون ومنها ما هو خال من الدهون تماماً، فتم التهافت عليها بحماسة. وأبرزت وسائل الإعلام الحمية المتوسطية كبديل صحي للحمية الأميركية المعروفة، وعُرفت هذه الحمية بأنها نظام غذائي آخر تنخفض فيه نسبة الدهون المشبعة.

في بداية التسعينيات، أظهرت الأبحاث الفرق بين مختلف أنواع الدهون بوضوح أكبر. فقد أدرك العالمان «FranK Sacks» و «Walter Willett»، وغيرهما من العلماء، أن الارتفاع في معدل نوع معيّن من الكوليسترول الموجود في الدم وهو HDL ـ والذي بات يعرف بالكوليسترول المفيد ـ يمكن في الواقع أن يقي من مرض شرايين القلب التاجية، تماماً كالانخفاض في نسبة الكوليسترول عامة في الدم، أو انخفاض نسبة LDL أي الكوليسترول الضار. وبما أن الحمية الغذائية التي تكون فيها نسبة الدهون المشبعة منخفضة ونسبة الدهون الأحادية غير المشبعة مرتفعة هي حمية تزيد من نسبة الكوليسترول المفيد وتخفض من نسبة الكولسترول الضار، فإن الحمية المتوسطية ظهرت مرة جديدة على الساحة كموضوع مثير للاهتمام.

إن زيت الزيتون، وهو مصدر الدهون الأساسي في هذه الحمية،

غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، ويعتقد العلماء أن الفضل يعود إليه في انخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب التاجية في منطقة حوض البحر المتوسط.

إضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن الزيوت النباتية المهدرجة، كتلك التي تستخدم في إنتاج المارغارين والسمنة النباتية، يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ولم تعد مسألة وجود الدهون في الحمية الغذائية مقتصرة على نسبة هذه الدهون بل على نوعيتها. فقد أخذ الباحثون يلاحظون أن الدهون التي تحتوي عليها الحمية المتوسطية تختلف بشكل مطلق عن تلك التي تحويها الحمية الأميركية المعروفة، حتى لو كانت النسبة المئوية للسعرات الحرارية الناتجة عن الدهون متشابهة في الحميتين.

مستقبل التغذية

مع التقدم في علم التغذية، لا زال المستهلكون، كما العلماء، يجدون صعوبة في إلقاء تلك المقولة عن الوقاية عن نقص التغذية وراء ظهورهم. علماً أن مسألة تدارك النقص في العناصر الغذائية التي يؤمنها الطعام هي جزء أساسي من قضية التغذية ككل. فالعديد من أنواع الفيتامينات والمعادن «المعروفة» التي عرفها العلماء منذ عقود كثيرة لا تزال حتى الآن سنداً هاماً يعتمد عليه لمكافحة أمراض القلب والسرطان، خاصة الفيتامين E والفيتامين B9 والسيلينيوم. أما فيما يتعلق بالحمية المتوسطية، فهي ممتازة وكاملة مما يجعل المرء يتمتع بصحة تامة. كما أنه لا ينتج عنها أي نقص غذائي وذلك لغناها بالخضار والفاكهة والحبوب الكاملة.

غير أنه برزت حركة جديدة في ميدان التغذية تجلت في طريقة جديدة في التفكير سميت «العصر الذهبي الثاني للتغذية» قادها Mark

Messina الحائز على دكتوراه والخبير في أطعمة الصويا والذي كان يعمل في السابق كباحث في قسم الحمية والسرطان في «المعهد الوطني للسرطان» في أميركا. ركزت هذه الحركة اهتمامها على ما يحتويه نظامنا الغذائي من عناصر غذائية ـ وليس على ما ينقص منه، وبصورة خاصة تلك المجموعة الكبيرة من المركّبات الموجودة في الأطعمة النباتية والتي تدعى «العناصر الكيميائية النباتية» Phytochemicals.

العناصر الكيميائية النباتية هي مركبات كيميائية موجودة في النباتات، من بينها الفيتامين C والفيتامين E المعروفين والبيتاكاروتين الذي يكال له المديح دوماً. إضافة إلى الآلاف من العناصر الغذائية الأخرى التي لم تكن مدرجة في السابق ضمن لائحة المصطلحات الغذائية وأهمها الليكوبين Lycopene وهي المادة التي تعطي البندورة والفلفل لونهما الأحمر، والآليوم Allium وهو المركّب الذي يمنح الثوم رائحته المميزة، وسواهما. . .

تبدو الأبحاث الأخيرة حول العناصر الكيميائية النباتية واعدة. فوفقاً لما يقوله العلماء الذين يقومون بدراستها، يمكن لهذه العناصر أن تعزّز الصحة أكثر مما يمكننا أن نتخيل؛ بدءاً بتأخيرها لعملية الشيخوخة وتقوية جهاز المناعة من أجل مقاومة الأمراض بشكل أفضل، وصولاً إلى الوقاية من الأمراض المزمنة كالسرطان وأمراض القلب، لا بل حتى إلى شفائها.

إن الحمية المتوسطية غنيّة بالأطعمة النباتية بما فيها زيت الزيتون، مما يجعلها غنيّة بالمركبات الكيميائية ذات المصدر النباتي، وبالدهون الأحادية غير المشبعة التي ترفع معدّل الكوليسترول المفيد HDL. إنها حقاً حمية الألفية الجديدة، فهذه الحمية التقليدية تجمع بين نقيضين قلّما يجتمعان: إنها أسلوب تقليدي قديم في الطعام يؤمن التمتع بصحة جيدة، كما أنها في الوقت نفسه سهلة التحضير وشهية إلى حد لا يمكن وصفه.

هكذا نصل إلى الغاية من وضع هذا الكتاب: اكتشاف الحمية المتوسطية التقليدية، وكيف يمكنها أن تقوي الصحة، وتؤمن العيش السليم والحياة الطويلة، وتحسن نوعية حياتنا نحن الذين نعيش بعد نصف قرن من زمن اكتشاف هذه الحمية. كيف يمكننا أن نعدل في نظامنا الغذائي وأسلوب حياتنا، ومستوى نشاطاتنا وحتى مواقفنا، لكي نتمكّن من التمتع بصحة أفضل على الطريقة المتوسطية؟ وهل يمكننا أن ندخل بعض التعديلات على هذه الحمية لجعلها تنسجم مع متطلبات عيشنا الحالية وما نحبه من أطعمة؟ وهل يكفي، ببساطة، أن ندخل إلى نظامنا الغذائي تلك الوجبات المشبعة والتي تتصاعد منها الروائح العطرة لكي نتمتع بصحة جيدة؟

هذه هي الأسئلة التي يطرحها هذا الكتاب، الذي يدعوكم إلى جولة شهية لا تقاوم في منطقة المتوسط حيث الشمس الساطعة والألوان المنسجمة والنكهات الشهية، لنبحث عن الحياة المديدة والقلب السليم وعن نوعية أفضل من الحياة. ستكون بكل تأكيد رحلة ممتعة يمكن أن تستمر على مدار السنة.

فوداعاً أيتها اللحمة المقلية والبطاطا!





الفصل 1

السحر المتوسطي

تطور أطباق مشتركة

امتدّ تطور حمية منطقة المتوسط الرائعة على مدى آلاف السنين. واقترن تاريخ المنطقة بمناخها المميز بكل تنوعاته، وبتأثير البحر ليضفي نفحة خاصة على الأطباق التي تتميز بها ثقافة المتوسط التقليدية. كان الخبز وزيت الزيتون منذ الأزمنة الغابرة يرافقان كافة الوجبات ولا يزالان يلعبان دوراً مهماً في الحمية المتوسطية حتى أيامنا هذه. وتعود عادة تناول الخضار وغيرها من الأطعمة النباتية إلى العصر الحجري الحديث. واستناداً إلى البراهين التي كشفها علم الآثار والدراسات التي تمت حول الأطباق والوجبات في الحضارتين الإغريقية والرومانية، يُعتقد أن الشعوب القديمة كانت تعتمد في غذائها على النباتات ولا تلجأ إلى ثمار البحر واللحوم إلاّ من وقت إلى آخر.

وقد أظهرت دراسات أحدث عهداً تعود إلى الخمسينيات والستينيات، أن العادات الغذائية في منطقة المتوسط لم تختلف كثيراً عمّا كانت عليه قديماً: أطباق تعتمد بشكل أساسي على الأطعمة النباتية التي تعرضت إلى أقل درجة من التصنيع، والحبوب الكاملة وزيت

الزيتون كمصدر أساسي للدهون. أمّا المواد الحيوانية المنشأ فلم تكن تستهلك إلاّ مرات قليلة في الشهر (باستثناء الجبنة في بعض المناطق واللبن (الزبادي) في أماكن أخرى).

استناداً إلى دراسة روكفلر عن الحمية الكريتية سنة 1950، فإن «الزيتون، والحبوب العشبية (قمح - أرز - شوفان - شعير...) والأعشاب البرية والفواكه، بالإضافة إلى كميات محدودة من حليب ولحم الماعز ولحم الطرائد والسمك، قد شكلت طيلة 40 قرناً المواد الغذائية الرئيسية في جزيرة كريت. ولم تكن الوجبة لتكتمل من دون خبز. كما أنه كان للزيتون وزيته دور أساسي في تأمين الطاقة للجسم».

هذه الدراسة التي أجريت أساساً لمعرفة كيف يمكن لشعب اليونان أن يحسّن من نظامه الغذائي بعد الحرب العالمية الثانية، خلصت إلى أن هذا النظام لا يمكن أن يكون أفضل ممّا هو عليه.

وبما أن الحمية المتوسطية انحرفت اليوم عن جذورها الأساسية، بسبب انتشار مطاعم ماك دونالد وغيرها من الموجات الغذائية الحديثة التي أثرت سلباً على هذه المنطقة، كالأطعمة الجاهزة والمعلّبة المعالجة بالكثير من المواد الحافظة التي تلقى رواجاً شعبياً متزايداً، سنركز في هذا الكتاب على الحمية المتوسطية التي سادت في النصف الأول من القرن العشرين مع بعض التعديلات التي أدخلناها عليها لتكييفها مع طريقة الأكل المعاصرة.

الأكل على الطريقة المتوسطية

لننظر عن كثب إلى هذا النظام الغذائي التقليدي ومكوناته المتنوّعة: إن الأكل على الطريقة المتوسطية التقليدية يعني بصورة شاملة تناول كل ما هو موسمي ومنتج محلياً. لكل بلد من بلدان المتوسط عاداته الخاصة به، لكن المواد الغذائية التي تُنتج محلياً أو

إقليمياً وتُقدّم فور قطافها، موجودة في كل مكان. في فصل الربيع، تُقطف الخضار الطازجة وتُستهلك، أحياناً على بعد أميال قليلة من مكان قطفها: الخضار الورقية البرية، الكوسى، اللوبياء الخضراء، السبانخ، البازيلاء الخضراء، الشمّار، الكرز والفطر البري. . . ويشير الصيف إلى وفرة البندورة، الباذنجان، الدرّاق، الشمام، البطيخ، التين، الفليفلة والبصل. وتمتلىء الأسواق الشعبية بالفواكه والخضار الطازجة. وكم أن الفرق شاسع بين ما يُعرض في السوبر ماركت الأميركية من فواكه وخضار شاحبة وعديمة الطعم، وما تنتجه مناطق حوض البحر المتوسط من مختلف الأطعمة النباتية اللذيذة الطعم التي تشع ألواناً؛ حيث تشكل الفواكه الطازجة التحلية الأكثر شيوعاً، وتظهر بعض الخضار والأعشاب بشكل بارز في أطباق معظم بلدان هذه المنطقة لا سيمّا الثوم والبصل والبندورة.

في نهاية فصل الصيف، يبدأ قطاف العنب وعصره، يليه الكاكي (الخرما) والرمان، ثم الزيتون الذي يُستخرج منه الزيت الذي يعد أساسياً في المطبخ المتوسطي، والأكثر أهمية في الحمية المتوسطية التقليدية التي تحمي من أمراض القلب، كما سنرى لاحقاً. إلى جانب مواسم القطاف الرائعة التي تمتدّ على مدار السنة، والاعتماد على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، نجد لدى شعوب البحر المتوسط قواسم غذائية مشتركة أخرى.

كانت اللحوم تشكل طعاماً مترفاً أكثر منها غذاءً أساسياً، وعلى الرغم من أنها تدخل في العديد من الأطباق، إلاّ أن هذه الأخيرة تكون مخصصة عادة للمناسبات الخاصة.

لحوم الغنم والعجل هي أكثر شيوعاً من لحم البقر، نظراً لندرة المراعي في منطقة حوض البحر المتوسط. وتدخل الأسماك وثمار البحر أو الدجاج في تكوين الأطباق الرئيسية أكثر من اللحم. أمّا الخبز فيشكل مادة غذائية أساسية، حتى في إيطاليا حيث تُستهلك المعكرونة بشكل كبير، والخبز التقليدي في منطقة حوض المتوسط يكون عادة داكن اللون ثقيل الوزن ومعدّاً من الحبوب الكاملة، لا سيما في المناطق الريفية، على عكس التوست الأبيض الطري المقطع والمعبأ في الأكياس، والذي يباع للمستهلكين في أميركا. بالإضافة إلى الخبز تستهلك الحبوب الكاملة بكثرة، فيدخل الأرز في تحضير البايلاّ (أرز+ ثمار بحر+ سمك + دجاج) والريزوتو (الأرز مع الجبن) والبيلاف(أرز مطهو)؛ وكما تستهلك المعجنات بمختلف أشكالها، من المعكرونة الإيطالية إلى الكسكس المغربي؛ من دون أن ننسى البولينتا (سميد الذرة) والأطباق المعدّة منه. وتشكل البقول مادة غذائية رئيسية أخرى، فهي زهيدة الثمن وغنية بالبروتينات، وقد بقيت لفترة طويلة جزءاً أساسياً من الحمية المتوسطية التقليدية. وما زالت الفاصوليا البيضاء والفاصوليا الحمراء ذات الحبة الصغيرة والعدس والحمص والفول حتى اليوم مأكولات شعبية رائجة في هذه المناطق. ومن الشائع أيضاً أن تبدأ الوجبة أو تنتهي بقطعة من الجبنة، ولكن الجبنة لا تُطهى مطلقاً في الأطباق كما يفعل الأميركيون عندما يعدّون الأطباق الإيطالية.

عديدة هي الأطباق المتوسطية التي تتشابه من حيث النكهة والطابع نظراً لمكوناتها المشتركة كالثوم، البصل، الليمون الحامض، زيت الزيتون، الحبق، صعتر الأوريغانو Oregano، البقدونس...

يُعدّ الأكل على الطريقة المتوسطية التقليدية أكثر من مجموعة مكونات، فهو فلسفة بحد ذاتها: الحياة وُجدت لنتذوقها وما الطعام إلاّ تعبير رائع عن الحياة. الموائد تجمع العائلة والأصدقاء... إنها حدث

حقيقي وليست عملاً شاقاً نضطر للقيام به كل يوم...

والطعام يمدّنا بالحياة، ونوعية الطعام الذي نتناوله، ليست سوى انعكاس لنوعية حياتنا.

يمكن اعتبار الطعام في الثقافة المتوسطية التقليدية أقل أهمية ممّا هو عليه اليوم في الولايات المتحدة من جهة، وأكثر أهمية من جهة أخرى. فقد كان أقل أهمية لأنه لم يكن مصدر قلق كما هو اليوم، ولا سلعة يسعى الإنسان دائماً إلى تخفيض ثمنها وإنقاص معدل الدهون فيها وتحضيرها بشكل أسرع. غير أن الطعام في المنطقة المتوسطية كان ولا يزال أكثر أهمية مما هو عليه في الولايات المتحدة الأميركية، إذ يُعامل ويستهلك بوقار، لما يتمتع به من قدرات وخصائص تمدّ الإنسان بالحياة. كان الطعام أشبه باحتفال بالحيوية والأحبّاء والحياة بحد ذاتها.

السحر المُكتشف

في بداية الخمسينيات، أبحر العالم الأميركي الكبير أنسيل كيز Ancel Keys وزوجته مارغريت إلى شواطىء جنوب إيطاليا، لا لمجّرد الهرب من سماء انكلترا المكفهرّة الباردة، حيث كان يقضي إجازته كأستاذ زائر في ماغدلين كوليدج، إنما ليتحقق من ذلك المفهوم الذي أثار استغرابه وهو أن أمراض القلب غير موجودة تقريباً في هذه المنطقة. ففي الوقت الذي كان فيه معدل أمراض القلب مرتفعاً جداً لدى الأميركيين، خاصة الذين تتراوح أعمارهم بين الأربعين والخمسين عاماً، فوجىء كيز بالتقارير التي تفيد بأن ذلك الوباء الأميركي الجديد في حينه لم يسمع به أحد تقريباً في جنوب إيطاليا، وأنه غير منتشر سوى بين قلة من أفراد الطبقات الميسورة في المجتمع. كما فوجىء بالتقارير التي تناولت النظام الغذائي في تلك المنطقة، إذ كان يعتبر كاملاً من الناحية الغذائية رغم أنه لم يكن يحتوي سوى على القليل

القليل من المواد الحيوانية. إنه نظام غذائي قليل الدهون وقائم بشكل أساسي على النباتات والخضار والفواكه والحبوب الكاملة.

لا يغيبّن عن ذهننا أننا نتحدث عن الخمسينيات، حين كان الأميركيون يظنون أن وجبات العشاء المغذية هي تلك التي تتألف من قطعة الستيك والبطاطا المشوية المغطّاة بالزبدة، مع كوب كبير من الحليب الكامل الدسم. فكيف يمكن لنظام غذائي بسيط كهذا، يعتمد على النباتات، أن يقي من أمراض القلب؟ هذا ما كان على كيز أن يتحقق منه.

شكلت أبحاث أنسيل كيز ثورة في مجال التغذية والصحة، فقبله كان الوعي لتلك العلاقة بين التغذية والصحة ضعيفاً جداً. اشتبه كيز في أن تكون هذه العلاقة أكثر من عرضية، وله يعود الفضل في اكتشاف الرابط بين النظام الغذائي ومرض القلب التاجي.

منذ بداية الأربعينات، ومن خلال عمله العيادي في جامعة مينيسوتا وملاحظاته في مجال علم الأوبئة، تبين لكيز أن معدل الكوليسترول في الدم يعتبر مؤشراً لمرض القلب. وأن الحمية الغذائية ـ بخاصة نوعية الدهون المستهلكة ـ تؤثر على مستوى الكوليسترول في الدم. كان اهتمامه بدراسة العلاقة بين العادات الغذائية ومعدل الإصابة بأمراض القلب التاجية، قد جعله يتوصل إلى تقديم دراسة تعد من أهم الدراسات وأكثرها أثراً في عصرنا الحالي. وقد شملت هذه الدراسة سبعة بلدان «The Seven Countries Study».

بدأ كيز أبحاثه في نابولي، إيطاليا، حيث قام مع زوجته مارغريت، وبالتعاون مع زملاء له من الأطباء المحليين بدراسة مستويات الكوليسترول في الدم ومعدلات الإصابة بأمراض القلب عند العمال في تلك المدينة. حيث كشفت تحاليل مصل الدم لديهم عن مستويات منخفضة من الكوليسترول في الدم، بصورة فاقت كل توقع.

أما الفئة الأكثر إثارة للاهتمام فكانت فئة الرجال الذين هم في سن الأربعين، حيث ظهر أن معدل الكوليسترول لديهم يبلغ 165 مقابل 230 لدى نظرائهم الذين يعيشون في مينيسوتا. وكما توقع كيز، فإن مرض القلب كان نادر الحصول حيث كانت مستويات الكوليسترول منخفضة.

في كتابه التالي «How to eat well and Stay Well the mediterranean way» تحدث كيز عن النتائج التي توصل إليها: «إن ما أخبرنا به هؤلاء الرجال عن عاداتهم الغذائية، كان متوافقاً مع الدراسات الغذائية التي تمت على الأرض، والتي سجلت حوالى 20٪ فقط من السعرات الحرارية المتأتية من الدهون مقابل 40٪ تقريباً في مينيسوتا. وفقاً لما ذكره الأطباء الذين ساعدونا في الدراسة، فإن المستشفيات العامة التي تقدم الخدمات الطبية لعامة الناس، نادراً ما تستقبل مرضى يعانون من مرض الشرايين التاجية، فالذين يعانون من هذا المرض هم فقط ممن يرتادون العيادات الخاصة التي تهتم بعلاج الأغنياء».

تبيّن لكيز أن الحمية الغذائية للطبقة العاملة في نابولي تختلف تماماً في مكوّناتها عن الحمية الغذائية الخاصة بالأغنياء، الذين يستهلكون اللحوم بصورة يومية، في مقابل مرة أو مرتين في الأسبوع عند عامة الناس. إن الحمية الغذائية عند أفراد الطبقة العاملة تبدو بسيطة وشهية في الوقت عينه، كما وصفها كيز:

«إن الطعام الذي تستهلكه الطبقة العامة في نابولي عادة يتكون من حساء المينستروني المكوّن من الخضار والمعكرونة، وأطباق متنوعة من المعكرونة الطازجة (غير مجففة كالتي تشتريها بالأكياس)، التي تقدم مع صلصة البندورة ويضاف إليها، من وقت لآخر، مقدار ضئيل من اللحمة والقليل من الجبنة. أو مع بعض المأكولات البحرية من دون إضافة الجبنة، أو طبق كبير من الفاصوليا المطبوخة مع المعكرونة، وكمية كبيرة من الخبز الطازج دون أن يدهن وجهه بأي

نوع من الزبدة. بالإضافة إلى كميات كبيرة من الخضار الطازجة وحصّة صغيرة الحجم من اللحمة أو السمك، ربما مرتين في الأسبوع. أما التحلية فتعتمد دائماً على الفاكهة الطازجة».

وقد ذكر كيز في كتابه، أنه عندما طلب منه بعد سنوات أن يعدّ نظاماً غذائياً يصلح للوقاية من مرض القلب التاجي، لم يجد أفضل من الحمية الغذائية التقليدية التي كانت سائدة في نابولي خلال فترة الخمسينيات.

من إيطاليا إلى إسبانيا ودول أخرى

بعد جولتهما في إيطاليا انتقل كيز وزوجته إلى إسبانيا. كانت الحكومة الإسبانية حينها بصدد القيام بدراسة عن التغذية في مدريد، فضمّت كيز إلى مجموعة من الأطباء، للقيام بتحاليل الدم لعيّنة من السكان الذين ينتمون إلى الطبقة العاملة، في إحدى المناطق التي تدعى بابيكاس.

مقارنة بنابولي، كانت بابيكس أشد فقراً، حتى أن الحمية النموذجية فيها كانت أقل غنى بالدهون واللحمة ومشتقات الحليب منها في نابولي، ومرة أخرى ظهر أن معدلات الإصابة بمرض الشرايين التاجية منخفضة جداً، باستثناء الطبقة الثرية التي تحتوي حمياتها الغذائية على نسبة أعلى من الدهون ذات المصادر الحيوانية.

لمتابعة أبحاثه، انتقل كيز إلى منطقة بولونيا الأكثر غنى في شمال إيطاليا، حيث تعتبر الحمية الغذائية أكثر غنى بالدسم من نظيراتها في بقية المناطق الإيطالية، فهي مشبعة بالكريما والزبدة والبيض أكثر من أي مكان آخر في البلاد. ومن المؤكد أن معدلات الإصابة بمرض شرايين القلب، كانت أعلى منها في نابولي. إلا أنها ظلت أقل بكثير مما هي عليه في بوسطن أو مينيابوليس. إذاً، فالعلاقة بدت واضحة

للعيان؛ حيث كان كيز يقول: «الحمية الغذائية المليئة بالدهون «المشبعة» ترفع معدل الكوليسترول، فتؤدي إلى النوبات القلبية».

أكمل كيز اكتشافاته، منتقلاً إلى جنوب أفريقيا، اليابان، هاواي، كاليفورنيا وفنلندا (التي كانت تكافح بجهد للتغلب على مشكلة ارتفاع معدلات الكوليسترول فيها. . . لمعرفة المزيد عن فنلندا أنظر الفصل الثالث) وكان هدف الاستقصاءات هو تحديد إذا ما كان توسيع نطاق الدراسة يعطيها مصداقية أكبر، وإذا ما كانت النتائج التي سيتم التوصل إليها هي ذات فائدة. وفي الواقع، إن النتائج التي ظهرت في «الدول السبع» لم تكن فقط ذات فائدة، وإنما غدت الدراسة إحدى أشهر وأهم الدراسات في مجال علم الأوبئة.

دراسة الدول السبع

كان الهدف من الدراسة التي شملت 7 دول، هو تحديد العوامل المسببة لمرض القلب التاجي ومعدلات الإصابة بهذا المرض. بدأ كيز وفريق عمله، عام 1958، بمراقبة ثلاثة عشر ألف رجل تقريباً، تتراوح أعمارهم بين الأربعين والتاسعة والخمسين. استغرقت هذه العملية خمسة أعوام وشملت الدول التالية: اليونان، إيطاليا، كرواتيا وصربيا (وكانتا في ذلك الوقت تابعتين ليوغلاسلافيا)، اليابان، فنلندا، هولندا والولايات المتحدة الأميركية.

لم يقتصر الحصول على المعلومات على صيغة الأسئلة والأجوبة، وإنما كان المختصون بالتغذية يقيمون في بيوت الأشخاص الذين تجرى عليهم الدراسة، فيقومون بفحص كل أنواع الطعام، ويأخذون منه عينات يرسلونها إلى مينيسوتا لإجراء تحاليل كيميائية عليها.

هذا الأسلوب في جمع المعلومات والتعاطي معها عن قرب أعطى صورة واضحة عن أساليب التغذية المتبعة عند الأشخاص الذين خضعوا للدراسة. هذه الصورة هي، على الأرجح، أكثر دقة مما كان يمكن الحصول عليه من خلال ملء الاستمارات. تلا هذه الدراسة المعمّقة، مرحلة لاحقة من المتابعة استمرت لعشر سنوات إضافية وشملت عشرة آلاف رجل. تم خلالها فحص سلسلة من العوامل المتعلقة بنمط حياة هؤلاء، إضافة إلى أسلوبهم الغذائي ومعدل الإصابة بمرض القلب التاجي.

إن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة الشهيرة في علم الأوبئة، والتي تمت في سبع دول، قدمت في الواقع دليلاً قوياً على الارتباط القائم بين النسبة المئوية للسعرات الحرارية المتأتية عن الدهون المشبعة، والارتفاع في معدلات الكوليسترول في الدم، والذي ينتج عنه زيادة في خطر الإصابة بمرض شرايين القلب. فالدول التي تستهلك نسبة أعلى من الدهون؛ كالولايات المتحدة وفنلندا، ترتفع فيها معدلات الإصابة بأمراض القلب. وتبين أن معدل الإصابة بأمراض القلب عند الرجال الأميركيين والفنلنديين والألمان الذين شملتهم الدراسة، يبلغ ضعف ما هو عليه عند الرجال الإيطاليين وأربعة أضعاف معدل الإصابة عند اليونانيين واليابانيين واليوغوسلافيين. وتجدر الإشارة إلى أن تناول الدهون المشبعة لا يزال حتى اليوم منخفضاً في اليونان واليابان ويوغوسلافيا مقارنة بغيرها من الدول. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن معدل الوفيات ـ مهما تكن أسبابها ـ في هذه المرحلة من العمر، هي من المعدلات الأكثر انخفاضاً في مناطق حوض المتوسط.

كشفت دراسة الدول السبع هذه أيضاً، عن عوامل أساسية أخرى، تبين أنها ذات ارتباط بأمراض القلب. هذه العوامل هي:

العمر، ضغط الدم والتدخين. وقد أصبحت معروفة عالمياً بأنها «عوامل خطر» تتسبّب بالإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ثم تتابعت الدراسات الواحدة تلو الأخرى، لتظهر أنه كلما كثرت هذه العوامل كلما ازداد خطر الإصابة بأمراض القلب. إلا أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم بقي العامل الأكثر ارتباطاً بالإصابة بأمراض القلب من العوامل الأخرى.

بالرغم من أن تناول الوجبات الغنية بالدهون المشبعة، والتي ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، قد لا يكون العامل الوحيد المؤثر في انخفاض معدل الإصابة بمرض القلب التاجي في منطقة المتوسط بالمقارنة مع الولايات المتحدة الأميركية، وهو على الأرجح ليس كذلك، إلا أن كيز أعلن باختصار: «إن الحمية الغذائية المتوسطية تؤدي بالتأكيد إلى التمتع بصحة ممتازة».

البحث يستمر

أكدت الأبحاث التي توالت على امتداد العقود الأخيرة المنصرمة، النتائج التي توصلت إليها دراسة الدول السبع. فالحمية الغذائية التي تعتمد بصورة أكبر على الفواكه والخضار والحبوب الكاملة، إضافة إلى الدهون غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة بصورة رئيسية، أثبتت تكراراً أنها أكثر نفعاً للصحة. كما أنها تقلّل من مخاطر الإصابة بمرض القلب التاجي وغيره من الأمراض المزمنة التي تصيب البالغين؛ مثل السكري وبعض أنواع السرطانات. وقد أجريت مؤخراً دراسة في مدينة ليون الفرنسية، بإشراف الطبيب Michael de Lorgeril هدفت إلى معرفة إذا ما كان نمط التغذية المتوسطي الغني بالأحماض الدهنية المعروفة «بأوميغا ـ 3»، بإمكانه التقليل من مخاطر الإصابة بنوبة قلبية ثانية عند الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بالنوبة القلبية.

عرفت هذه الدراسة بـ «دراسة ليون للحمية الخاصة بأمراض القلب»، وشملت حوالى ستمئة مريض أصيبوا مؤخراً بنوبات قلبية وهم دون السبعين من العمر، ولا يعانون من أية مشاكل صحية أو اجتماعية. قسمت الدراسة هؤلاء المرضى إلى مجموعتين؛ الأولى سميت المجموعة الاختبارية، وأخضعت لنمط الحمية الغذائية المتوسطية والمكوّنة من السمك، الفاكهة، الحبوب والفاصوليا على أنواعها، وفيها 30٪ من السعرات الحرارية متأتية عن الدهون، والمصدر الأساسي للدهون هو زيت الكانولا (الكولزا أو اللفت) Canola وهو مصدر جيد للدهون الأحادية غير المشبعة ومشابه لزيت الزيتون، و8٪ فقط من السعرات الحرارية في هذه الحمية مصدرها الدهون المشبعة. كما تضمّنت هذه الحمية أيضاً حوالى 200 ميلليغرام من الكوليسترول.

أخضعت المجموعة الاختبارية لنظام حمية متوسطية، وزوّدت بنصائح من قبل متخصصين في حقل العناية الصحية، لتأمين تجاوبهم مع الاختبار. بينما أعطيت المجموعة الثانية، وهي مجموعة المراقبة التي لا تخضع للتجربة، تعليمات لنظام حمية قليلة الدهون وذلك بمساعدة وإشراف أطباء.

كان من المقرر أن يستمر برنامج الاختبار خمس سنوات، إلا أن الدراسة أوقفت بعد سنتين فقط. إذ تبيّن أن المجموعة الخاضعة للاختبار، وهي المجموعة التي تتبع نظام الحمية المتوسطية، لم يظهر لديها سوى القليل من المشاكل المتعلقة بالقلب والشرايين، مقارنة بمجموعة المراقبة. ولهذا السبب اعتبر القيمون على الدراسة أن التكتم على فوائد الحمية المتوسطية أمر غير أخلاقي!

من الملفت للنظر في هذه الدراسة، أنه إثر تتبع 425 حالة من الذين اخضعوا للدراسة الأصلية لمدة تسعة أشهر، تبين أن المجموعة

الأساسية التي اخضعت لنظام الحمية المتوسطية، قد استساغت طعم المأكولات المتوسطية كثيراً، واستمرت في اتباع هذه الحمية وفي تناول العناصر التي تكوّنها. وتبين أن الحالة الصحية لقلوبهم هي أفضل بكثير من أولئك الذين لم يتبعوا نظام الحمية المتوسطية.

تكمن الصعوبة غالباً في تجاوب المريض مع متطلبات الدراسة، إلا أن استمرار المجموعة الخاضعة للاختبار في تناول الأطعمة المقررة في نظام الحمية، حتى بعد أن انتهت فترة الدراسة، مسألة جديرة بالاهتمام من ناحية فوائدها الصحية من جهة، والمتعة ولذة الأكل اللتين توفرهما الوجبات المتوسطية من جهة أخرى.

كثرت الدراسات التي تؤكد فوائد الحميات الغذائية المتوسطية من نواح كثيرة، كما تم اكتشاف أنواع متعددة من الدهون؛ مثل الأحماض الدهنية المهدرجة، الموجودة في الأطعمة المصنّعة والتي تحتوي جزئياً على زيوت نباتية مهدرجة كالمارغارين، الذي تبيّن أنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. والحوامض الدهنية أوميغا ـ 3، التي تتوفر في الأسماك وبعض المصادر النباتية كبزر الكتان، والذي تبيّن أنه يقلّل من إمكانية تخثر الدم، فيقلّل بالتالي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والدهون الأحادية غير المشبعة المتوفرة بغزارة في زيت الزيتون وزيت الكانولا، والتي تبيّن أنها ترفع معدل الكوليسترول المفيد HDL وتخفض معدل الكوليسترول الضار LDL (لمعرفة المزيد عن الدهون، أنظر الفصل الثالث).

الدهون ليست العناصر الوحيدة في الحمية المتوسطية التي تتوافق مع الصحة الجيدة، فاكتشاف العناصر الكيميائية ذات المصدر النباتي والمتوفرة في الأطعمة النباتية، كان حافزاً لقيام ثورة جديدة في علم التغذية. إن الألياف والمواد المضادة للتأكسد، وغيرها من المواد الهامة التي تعتبر مناسبة لصحة الجسم، والتي يوفرها استهلاك الأطعمة

النباتية، هذه المواد كلها كانت محل اهتمام مستمر لعلم التغذية. بحيث بات من الصعب عدم اعتبار الحمية المتوسطية، نظاماً غذائياً يساعد على حماية الصحة وإطالة العمر.

من المؤكد أن سر الصحة الممتازة لا يكمن في عنصر غذائي وحيد أو فئة واحدة من الأطعمة، بل على العكس، هناك مجموعة من العوامل التي تساهم في توفير الصحة للقلب والحفاظ عليه في حالة ممتازة. كما تقلّل هذه العوامل من مخاطر الإصابة بالسرطان وتساهم في إطالة العمر. بدءاً من المنتوجات الطازجة والمتوفرة بكثرة، إلى الحبوب الكاملة، مروراً بتناول مقدار ضئيل من الدهون ذات المصدر الحيواني، وصولاً إلى إجراء تغيير في المواقف وأسلوب الحياة ككل.

إن «السحر» الخاص بالحمية المتوسطية، يكمن في اجتماع مجموعة من العناصر. فلا يكفي تناول الدهون الأحادية غير المشبعة فقط، كزيت الزيتون مثلاً، أو الحبوب الكاملة بدلاً من تلك التي أخضعت للتكرير، أو مثلاً تناول كمية قليلة من المنتوجات الحيوانية مع كمية كبيرة من الخضار والمكسرات (الجوز واللوز والبندق...) والبذور، ولا يكفي أيضاً تناول الأسماك فحسب. بل على العكس من ذلك، فإن اجتماع هذه العناصر يؤدي إلى انخفاض في معدل الدهون المشبعة لصالح الدهون الأحادية غير المشبعة، وإلى استهلاك كمية أكبر من الألياف، ومن العناصر الكيميائية النباتية Phytochemical هذه المواد المفيدة التي نحصل عليها عن طريق الاستهلاك اليومي لكميات من الأطعمة النباتية... مما يجعل الحمية المتوسطية نظاماً غذائياً جديراً باتباعه.

نظام التغذية المتوسطية: فلسفة الغذاء والحياة

يدرك الباحث البارع، أن الأشخاص الذين يجري عليهم بحثه،

لا يعيشون بمعزل عن محيطهم، وأن هناك دائماً مخاطرة بأن تؤثر عوامل مجهولة على نتائج البحث. ويبذل الباحثون أقصى جهدهم للتخفيف من آثار العوامل المختلفة، لكن ذلك لا يحصل بصورة تامة.

عند دراسة المعدل المنخفض للإصابة بأمراض القلب في مناطق حوض المتوسط، في فترة الخمسينيات والستينيات، كان الموضوع الأبرز، والذي لا يمكن تجاهله، أسلوب الحياة عند شعوب هذه المناطق. واليوم أصبح تأثير الفكر على الجسم مسألة يكثر الكلام عنها والدراسات حولها، بدرجات متفاوتة من الدقة العلمية.

رغم معرفتنا بأن الحمية الغذائية قد تكون مفيدة للصحة، فهل يمكن لأسلوب الحياة ومستوى الضغط النفسي، وحتى لمزاج الشعوب المتوسطية أن تساهم في خفض معدلات الإصابة بمرض القلب التاجي؟ وماذا بالنسبة لمستوى النشاط الجسدي؟

يبدو أن أسلوب الحياة المتوسطية صحي كنمط الغذاء المتوسطي تماماً. فلنستكشف أسلوب الحياة هذا، ومستوى النشاط لدى شعوب منطقة حوض المتوسط خلال الخمسينيات والستينيات وما قبلها.

في فترة ما بعد الحرب، أصاب الفقر دول حوض المتوسط، فلم تسر في طريق التقدم التكنولوجي كما فعلت الولايات المتحدة الأميركية. ظلت هذه الدول تعتمد على الأساليب التقليدية في كل المجالات، بدءاً من الزراعة وصولاً إلى تحضير المأكولات، بمنأى عن التكنولوجيا وكل ما يترافق معها من تطوّر. أدّى ذلك إلى زيادة النشاط اليومي، والاعتماد على الأسرة والأصدقاء، وإلى الاحتكاك اليومي مع الطبيعة. كان الناس يعملون بجد ونشاط خلال النهار، فيملأون صدورهم بالهواء النقي، وهذا العمل المجهد يمرّن جهاز القلب والشرايين ويقويه كما يقوي العضلات. حتى أن تعرّضهم لأشعة الشمس المتوسطية لم يكن يخلو من الفائدة على المستوى الصحي.

كشفت دراسة حديثة في النشرة الخاصة بالصحة والتغذية التي تصدرها جامعة تافت، أن النساء اللواتي يعشن في الأماكن المشمسة يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي بنسبة أقل بـ 30 إلى 40٪ من اللواتي يعشن في المناطق الباردة، أو اللواتي يقضين طيلة النهار داخل المنازل أو المكاتب. كما أن الحياة العائلية ونظام التكافل القوي السائد بين الأصدقاء في المجتمعات الصغيرة، قد يساهمان في خفض مستوى الضغط النفسي. كما يلعب الإيقاع البطيء للحياة، والتقدير الذي يكنه هؤلاء للطبيعة وللطعام الذي يجمع الأسرة حول المائدة دوراً في ذلك. فالطعام هو عنصر أساسي في الحياة اليومية لسكان حوض البحر المتوسط، إنه ليس شيء يتم تناوله بسرعة خاطفة أو شيء يتوفر جاهزاً ومجلّداً في علب أو محضّراً سلفاً في المايكروايف. وإنما هو محصول ينمو بين أيدي أصحابه ليجنى في ما بعد ويؤكل بعد ساعات قليلة من قطافه. كما أن عملية الطهو تتم وفقاً لتقاليد عريقة، بحيث يتناول الناس الطعام وكأنه يمنحهم طاقة جديدة للحياة.

إن تحديد التأثير الإيجابي للحياة والطبيعة والغذاء على صحة الشرايين التاجية، هو أمر صعب من وجهة النظر العلمية. فعزل هذه العوامل بغية دراستها هو أصعب من عزل العناصر الغذائية التي تدخل في الوجبة الغذائية. على أي حال، يمكن للحس السليم أن يلعب مرة أخرى دوراً في هذه المسألة، إذا ما أخذنا بالاعتبار أسلوب الحياة عند شعوب هذه المنطقة: العيش السليم وفق إيقاع بطيء، الحب الصادق والارتباط الوثيق بالعائلة والأصدقاء، التقدير الكبير للطبيعة والعيش في أحضانها، العمل في الهواء الطلق لجني محاصيلها، وأخيراً الاستمتاع بتناول الطعام حول المائدة يومياً... من المؤكد أن اتباع هذا الأسلوب من الحياة سيؤدي إلى حياة مديدة وصحة سليمة.

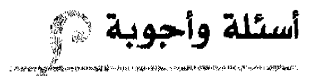
العيش وفق الإرشادات

قد تبدو الحمية الغذائية المتوسطية جيدة حتى الآن، لكن هل يمكن مقارنتها مع حمية غذائية أخرى من تلك الحميات الحديثة التي يتم ترويجها عبر البرامج التلفزيونية وأعمدة المجلات المختصة بالشؤون الصحية أو الصحف المحلية؟

إن طبقاً ساخناً من المعكرونة، مع بعض الخضار الطازجة، وقطعة كبيرة من الخبز الكامل الذي تفوح منه رائحة شهية، يبدو رائعاً للعشاء هذه الليلة. لكن هل يمكن مقارنة هذه الوجبة مع الوجبات المقترحة من قبل «الجمعية الأميركية لأمراض القلب» «والجمعية الأميركية للحمية الغذائية»؟

سندخل خلال الفصل التالي في تفاصيل أكثر، وسنحلل العناصر التي يتكون منها النظام الغذائي التقليدي لحوض المتوسط، بالإضافة إلى عناصر نظام التغذية التقليدي المقترح من قبل «الجمعية الأميركية لأمراض القلب»، وغيرها من الأنظمة الغذائية العديدة المقترحة من قبل مختلف الهيئات. ولن ندعك تجلس إلى مائدة العشاء إلا وفي حوزتك مزيداً من المعلومات الجديدة.

أسئلة وأجوبة



هل تساعد الحمية المتوسطية على خسارة الوزن؟

بكل تأكيد! الحمية الغذائية المتوسطية التقليدية هي عبارة عن نظام حمية يحتوي على نسبة دهون منخفضة. وهو نظام غذائي غني بالألياف، كما يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الكيميائية النباتية، الضرورية للحفاظ على الصحة الجيدة،

وعلى الوزن المناسب. تؤيد الحميات المنحفّة زيادة استهلاك الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة، مع التخفيف من استهلاك الدهون المشبعة. فهي توصي بالتالي: اعتمد وجبات فيها منتوجات طازجة وحبوب كاملة. لا تستهلك المنتجات الحيوانية الغنية بالدهون إلا نادراً. احصل على البروتين يومياً عن طريق تناول أنواع الفاصوليا والألبان والأجبان التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون، وكمية معتدلة من المكسرات (جوز، لوز، بندق. . .) بالإضافة إلى كمية قليلة من اللحمة التي تنخفض فيها نسبة الدهون وذلك لإضفاء النكهة على الوجبات. اكتف بحصة واحدة من كل طعام، وأضف إلى كل ذلك أسلوب حياة أكثر نشاطاً.

إذا كنت تشكو من زيادة في وزنك، فسيكون بإمكانك خسارة بعض منه بسهولة نسبية وبمعدل معقول (نصف كيلو غرام إلى كيلو غرام أسبوعياً). علماً أن استشارة إخصائي تغذية تساعدك في تحديد حاجتك من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الضرورية.

كيف يمكن للمرء أن يبدأ باعتماد النظام الغذائي المتوسطي من دون أن يغير عاداته الغذائية بشكل جذري؟

إن اعتماد الحمية المتوسطية هو تجربة سهلة وممتعة. استبدل تدريجياً الزبدة والمارغارين بزيت الزيتون. . . لتقلي الخضار التي تود إضافتها إلى الحساء لإعطائه النكهة. أضفه أيضاً إلى المعكرونة لئلا تلتصق. يمكن استخدام زيت الزيتون أيضاً لتحضير المعجنات وتختفي نكهته الحادة أثناء عملية الخبز (إذا لم تستسيغوا طعم زيت الزيتون يمكنكم استبداله بزيت الكانولا فهو أقل حدّة منه).

احتفظ دائماً بحبوب كاملة (أرز، قمح. . .) وبقول (عدس، فاصوليا، بازيلا. . .) ومعكرونة وصلصة البندورة المعلبة بالإضافة إلى المنتوجات الموسمية عند توفرها.

استمتع بتحضير لائحة الطعام وتذكّر بعض الإرشادات: فضّل دائماً الفواكه الطازجة، والخضار الموسمية والحبوب الكاملة المفيدة للصحة كالأرز مثلاً ودقيق الذرة أو القمح أو الشوفان، واجعل الخبز حاضراً في كل وجبة، وأبعد الزبدة والمارغارين عن المائدة.

لا تعتمد على اللحوم في كل الوجبات، بل تعوَّد أن تستخدمها لإضفاء النكهة فقط على الأطعمة. فالعديد من الأطباق المتوسطية اللذيذة لا يدخل فيها اللحم مطلقاً، وهكذا نجد أنها اقتصادية بمقدار ما هي شهية.

تذكّر أن البقول والمكسرات والبذور هي مصادر ممتازة للبروتين.

قم بزيارة المتاجر التي تباع فيها المنتوجات الزراعية الطازجة. اقصد المزارعين والمزارع، لتتمكن من اختيار أفضل الفواكه والخضار الموسمية الطازجة والمناسبة.

تذكّر أن اتباع الحمية المتوسطية يعتمد أكثر ما يعتمد على تناول الخضار والفاكهة في موسمها. ابتعد عن الحلويات، وإذا كنت معتاداً على تناول بعض منها في آخر الوجبة، فاختر للتحلية أنواع الفاكهة المتوفرة على أن تكون طازجة وناضجة، أو حتى الفاكهة المجففة الحلوة المذاق كالتين المجفف ذي الحبات الممتلئة أو التمر أو قبضة من الزبيب، لترضي ميلك إلى الحلوى. حتى أن الفاكهة المحفوظة مع عصيرها تبقى أفضل من الحلوى التي ترتفع فيها نسبة الدهون والسكر. فمع أن بعض الحلويات المتوسطية ذات شهرة عالمية، كالبقلاوة اليونانية والكانولي الإيطالية، إلا أن هذا الأطايب تترك عادة للمناسبات الخاصة.

تذكّر أهم القواعد في الحمية المتوسطية: ركّز على نوعية الطعام وليس على كميته، تناول كل ما هو طازج وكامل، وابتعد عن كل ما هو مصنّع ومحفوظ. والأهم من ذلك كله، استمتع بتناول الطعام وتذوّق كل قضمة منه.

ما هي الدراسات التي تمت حول النظام الغذائي الخاص بالدول المتوسطية الأخرى، بالإضافة إلى كريت وفرنسا وإيطاليا؟

نشرت صحيفة «The lancet» البريطانية دراسة عن معدل الحياة المتوقع في ألبانيا، التي تعتبر أكثر الدول الأوروبية فقراً، والتي تسجّل أعلى معدل وفيات أطفال في أوروبا. ومع ذلك فقد جاءت معدلات الحياة بالنسبة للبالغين مساوية تقريباً لنظيراتها في دول وسط أوروبا وغربيّها، كما أن معدل الوفيات الناتجة عن مرض القلب التاجي عند الرجال يوازي تقريباً ما هو عليه في إيطاليا. أما معدل الوفيات على امتداد شاطئها المتوسطي، فكان الأكثر انخفاضاً في جنوب ألبانيا، حيث يستهلك الناس كمية أكبر من زيت الزيتون، والفواكه والخضار، وكمية أقل من اللحوم ومشتقات الحليب. وقد توصلت الدراسة إلى النتيجة التالية: إن النظام الغذائي هو التفسير المنطقي لمعدلات الوفيات المنخفضة في ألبانيا، بالرغم من عدم توفر معلومات موثوقة عن الحمية الغذائية في ذلك الحين.

ما هي الأصناف والأطباق المعتمدة في دول حوض المتوسط، والأقل شهرة من الأطباق الإسبانية والإيطالية والفرنسية والتي تعتبر صحيّة؟.

- إن المأكولات المغربية مميزة ولذيذة، بما في ذلك أطباق الطاجن، والكسكسي (أحد أنواع القمح المجروش والمطهو على البخار)، والكسرة (نوع من الخبز بنكهة اليانسون). والمنتجات الطازجة المفضلة في المغرب هي: اليقطين، الكوسى، الباذنجان، البطاطا، الليمون الأفندي (اليوسفي)، الفريز (الفراولة)، البلح، اللوبياء الخضراء والموز. كما يعتمد المطبخ المغربي إلى حد كبير أيضاً على المأكولات البحرية، التي يتم نقعها في بعض الأحيان بخليط ذي رائحة

زكية يتألف من الكمون والبابريكا والأعشاب الطازجة وعصير الليمون الحامض. تتميز الأطباق المغربية بطعم البهارات التي تتضمنها كالكمون، البابريكا، الكركم، الزعفران الإسباني، القرفة والزنجبيل.

وتعتبر الوجبات المغربية نموذجية لجهة فقرها بالدهون وغناها بالألياف. فهي تتكون بصورة رئيسية من الحبوب والفاصوليا (بأنواعها) والخضار الطازجة والفواكه. كما تستخدم الفواكه المجففة أحياناً في أطباق اليخاني، أما اللحوم والمأكولات البحرية والدواجن فتبقى من الأطباق التي تعدّ للمناسبات الخاصة. وغالباً ما تختتم الوجبة بسلطة الفاكهة، أما التحلية فتقتصر على شاي بالنعناع الطازج، وهو المشروب الوطني للمغرب.

تشتهر المأكولات الجزائرية بغناها بالبهارات وتتضمن الكثير من أطباق السمك والصلصات. تبدأ الوجبات غالباً بالحساء أو السلطة، ثم يقدّم اللحم المشوي كطبق رئيسي، وتختتم الوجبة بالفاكهة كتحلية. يعدّ الكسكسي طبقاً أساسياً في المطبخ الجزائري، كما يشكل الخبز الفرنسي المغطى بصلصة حرّيفة غنية بالبهارات، واللحمة المشوية على الأسياخ، عنصرين هامين في هذا المجال.

أصبح المطبخ التونسي معروفاً في الفترة الأخيرة. ويعتبر التونسيون من محبي الفلفل الحريف. أما المكوّنات الشائعة في الوجبات التونسية البسيطة والصحية فهي المكسرات (جوز، لوز، بندق...)، الزيتون، السمك، زيت الزيتون، الأخطبوط المتبل بالبهارات، الحبّار أو السبيدج، القريدس، الخضار الورقية المفرومة، الجزر، اليقطين والكوسى. وغالباً ما تقدم الخضار والمأكولات البحرية مطهوة معاً أو تقدم منفصلة مع الفلفل الحرّيف والبهارات وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

تبدأ الوجبات دائماً بسلطة مكوّنة من البندورة، الخس، البصل،

البهارات والزيتون. وتعتبر الكزبرة، اليانسون، الكمون والقرفة من البهارات الشعبية الشائعة الاستعمال. أما الكسكسي فهو أيضاً دعامة رئيسية في المطبخ التونسي، بينما يعد البريك Brik وهو عبارة عن وجبة خفيفة مكوّنة من الفطائر المقلية، من المأكولات الشائعة، لكنه لا يدخل بصورة يومية في الوجبات الغذائية التقليدية. ومن الأطباق الشعبية المتميزة في تونس: الشوربا، وهي عبارة عن حساء حرّيف قليلاً، والشكشوكة وهي يخنة بالحمص والبندورة والفلفل والثوم والبصل تقدم مع البيض، ثم الطاجن وهو عبارة عن يخنة كثيفة.

المطبخ الليبي كثير الشبه بالمطبخين التونسي والجزائري، حيث يعد الكسكسي دعامة رئيسية فيه. أما الأرز المطهو مع البهارات واللحمة والخضار فهو من المأكولات الشائعة.

تأثر أسلوب الطهو في مصر بأساليب الطهو السائدة في اليونان وتركيا ولبنان وفلسطين وسوريا، التي تشترك جميعها بوجود أطباق مكونة من الخضار والأرز والمعكرونة والسلطات والخبز. كما تحتوي بعض الأطباق التقليدية على الباذنجان المقلي، كالسلطات المخفوقة أو المشوية التي تحتوي غالباً على الباذنجان المشوي، الشمندر، الأرضي شوكي، البطاطا، الفطر، الحمص، الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء، القنبيط، البصل، السبانخ والبندورة.

أما الحساء فيحتوي على البصل، البندورة، العدس الأصفر وغيرها من الخضار وعلى العديد من أنواع الفاصوليا اليابسة، إلى جانب الأطباق المتنوعة المكونة من اللحمة المفرومة فرماً ناعماً، والأرز والعدس مع صلصة البندورة والثوم والبطاطا. بالإضافة إلى ورق العنب المحشو، وصلصة الجوز وأنواع عديدة من الخبز.

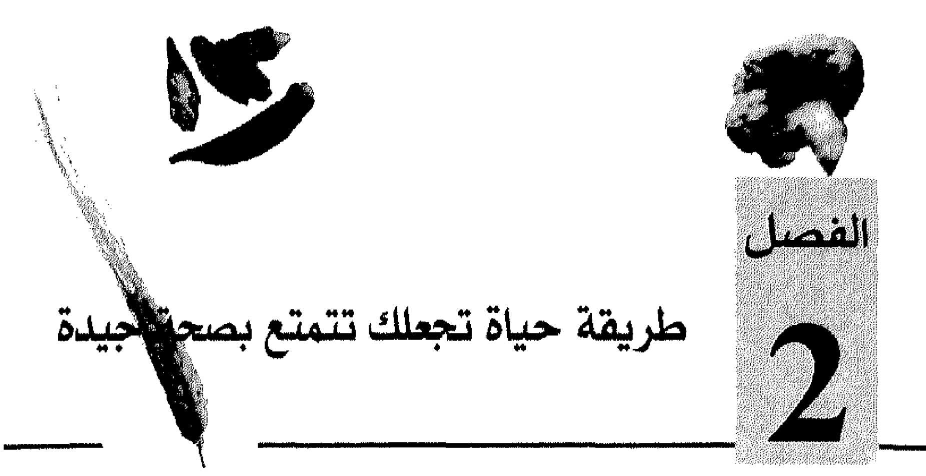
أما المطبخ اللبناني فقد كان له تأثير مدهش في العالم أجمع، نظراً إلى صغر مساحة هذا البلد. كما أنه على انسجام تام، في مكونات أطباقه،

مع الحمية الغذائية التقليدية لدول حوض البحر المتوسط. هذه المكوّنات تشمل: الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضار والمأكولات البحرية، ورغم أن لحوم الدجاج والغنم هي الأكثر استخداماً في المطبخ اللبناني، إلا أن اللحوم لا تشكل إلا حصة صغيرة من الوجبة. الثوم وزيت الزيتون هما التابلان الأساسيان ونادراً ما تستخدم الزبدة والكريما. الخضار النيئة والمطبوخة والمخلّلة تشكل الجزء الأكبر من الوجبة. أما الطبق اللبناني الوطني فهو الكبّة وهو عبارة عن لحم غنم مطحون وبرغل ناعم، يمزجان معاً للحصول على ما يشبه الباتيه. وتقدم الكبة نيئة أو مشوية في الفرن وإلى جانبها اللبن الزبادي. الخبز جاهز في كل وجبة، ويغمّس أحياناً بزيت الزيتون. وكما تقدم التاباس في إسبانيا والأنتيباستو في إيطاليا، كذلك تقدم المازة اللبنانية؛ وهي عبارة عن مجموعة من أطباق المقبّلات. وتشمل المازة الخضار المخلّلة (كبيس) والخبز وثمار البحر ومجموعة من السلطات بعضها مطهو والبعض الآخر نيء. تقدم البقلاوة، اليونانية الأصل، كنوع من أنواع التحلية الشعبية. تحضر القهوة وتقدم على مدار الساعة وطوال النهار، وتنكّه أحياناً بحب الهال المطحون وتحلّى بالسكر.

أما الأطباق اللبنانية التقليدية فهي: التبولة، وهي عبارة عن سلطة معدّة من البرغل والبقدونس والنعناع والبندورة والبصل متبلة بزيت الزيتون إضافة إلى الفتوش وهو سلطة خضار تضاف إليها قطع الخبز المحمّص. الحمص بالطحينة، وهو طبق يُعدّ من الحمص المسلوق والمطحون والطحينة والحامض والملح، ويزين بالبقدونس ويرش عليه زيت الزيتون. وأيضاً البابا غنّوج، وهو باذنجان مشوي ومطحون يتبّل كما يتبّل الحمص.

يعتمد المطبخ التقليدي التركي على العديد من الأطباق التي يدخل اللبن (الزبادي) في مكوّناتها، والسمك مع زيت الزيتون،

ومجموعة متنوعة من السلطات، والخضار المحشوة، بما في ذلك ورق العنب. أما في ما يتعلق بالتحلية فهناك معجنات الفيلو وهي عجينة تصنع منها رقائق محلاّة، وهي معروفة أيضاً في اليونان وغيرها من دول الشرق. يعتبر النظام الغذائي في تركيا متوافقاً في معظمه مع طريقة التغذية المتوسطية التقليدية. تنتج كروم العنب في تركيا أنواعاً عديدة من العنب ومنها العنب الأصفر الخالي من البزر. ويعد لحم الغنم والدجاج الأكثر شعبية بين أنواع اللحوم. كما تكتسب المنتوجات الطازجة أهمية خاصة، وتؤكل عادة في مواسمها. أما الخبز فيعد جزءاً أساسياً من الحمية الغذائية التركية، ومن المنتجات المحليّة الشائعة: الباذنجان، الزيتون، التين، الفستق، الدراق، المشمش وأنواع عديدة من المكسرات بما فيها الفستق الحلبي والبندق. كما أن الشيش كباب والخبز الرقيق (يشبه الخبز اللبناني) أصناف معروفة وتقليدية. أما التوابل فمنها النعناع، البقدونس، القرفة، الشبت، الثوم، رب الفليفلة، والسماق. وتحتوي الوجبات التركية غالباً على أطباق نباتية محضرة بزيت الزيتون وتسمى Zeytinagli. ومن الأطباق المعروفة أيضاً تلك المحضرة من اللحمة المفرومة، والأطعمة البحرية المتنوعة. كما أن الفاكهة هي التحلية الأكثر شيوعاً، ومع أن القهوة التركية مشهورة في العالم أجمع، إلا أن الشاي يبقى مشروباً شعبياً. ومن الأطباق التقليدية الهريسة المصنوعة من الحنطة والفاكهة المجففة والطازجة بالإضافة إلى المكسرات، ومشروب مخيض اللبن المعروف باسم «عيران»، أما البوريك Borek فهو نوع من الفطائر المحشوة، والدولما dolma تعني الخضار المحشوة، لكنها أكثر ما تدل على ورق العنب المحشو، والمانتي manti هي فطائر صغيرة محشوة باللحمة تشبه الرافيولي، ثم الكفتة أو الشيش كباب ـ والخبز الرقيق (يشبه الخبز اللبناني). إلا أن المنتجات الحيوانية لا تشكل إلا جزءاً يسيراً من الحمية الغذائية.



الفصل 2
طريقة حياة تجعلك تتمتع بصحة جيدة

هل لاحظت أنك في كل مرة تشغّل فيها جهاز التلفزيون، تجد مرجعاً مختصاً بمسألة ما، يحذرك من أنّ ما تأكله أو ربما ما لا تأكله، هو ذو تأثير سيء على صحتك؟ بدءاً من البرامج الإخبارية المحلية حتى البرامج المختصة. فالتغذية باتت مسألة تشغل بال الجميع في أيامنا هذه.

ماذا يجب أن نأكل، وما الذي يجب ألاّ نأكله، ما هي الكمية المناسبة من هذا الصنف أو من ذاك، لا تأكل إلا من هذا الطعام... لا تأكل هذا الصنف مطلقاً... كيف أصبحت مسألة الطعام معقدة بهذا الشكل؟

اكتشف العلماء أن الحمية يمكنها حقاً أن تؤثر على الصحة. تنبّه الناس إلى أنهم يستطيعون بالفعل أن يمارسوا نوعاً من السيطرة على صحتهم والتحكم بإمكانية إصابتهم بالأمراض، خاصة الأمراض المزمنة. وبناء على هذا، راحت تظهر في كل أسبوع حمية جديدة واعدة. وبدا العالم مهووساً بابتكار الحميات؛ فهناك حمية لكل مرض ولكل مشكلة صحيّة: حمية تساعد على خسارة الوزن، وأخرى للتزود بالطاقة، وغيرها لمن لديه مشكلة في التركيز... إلى ما هنالك من

حميات ملأت أخبارها وسائل الإعلام لسنوات. فهل تكون الحمية المتوسطية هوساً جديداً؟ أم أنها تمثل دليلاً صحياً جيداً للتحوّل عن طريقة التغذية التي يعتمدها كثيرون منذ عقود وبخاصة في أميركا؟

حتى وإن بدت غريبة للوهلة الأولى، فإن الحمية الغذائية المتوسطية التقليدية هي عملية إلى حد بعيد، ويمكن اتباعها ببساطة. فهي مناسبة تماماً لطريقة أكلنا اليومية، وللقواعد الغذائية التي تعلمنا أن نتبعها. إن هذه الحمية تتميز، بكل تأكيد، بميزات خاصة بها. . . كالإستعاضة عن الزبدة بزيت الزيتون. كما أن لها طريقتها الخاصة في مزج مختلف المواد وخاصة الأعشاب المنكّهة مع بعضها، وفي الجمع بين بعض الأطعمة التي لم يتعود الأميركيون عليها من قبل. لكنها مع ذلك تبقى في جوهرها الأساسي مألوفة لكل شخص سبق له أن استمع إلى النصائح الغذائية التي تقدمها مختلف الهيئات المهتمة بقضايا الصحة؛ مثل وزارة الزراعة الأميركية، الجمعية الأميركية لأمراض القلب، الجمعية الأميركية لأمراض السرطان. فهذه المنظمات وغيرها قدمت ارشادات غذائية واقترحت الهرم الغذائي، بهدف الحفاظ على صحة أفراد المجتمع كله.

لكي نعرف بدقة أين تلتقي الحمية المتوسطية مع الأنظمة الغذائية المقترحة على تنوّعها، تعالوا لنتعرف على بعض أهم الأنظمة الغذائية المتوفرة. وستجدون في ما يلي توصيات غذائية قدمتها أشهر المؤسسات المهتمة بهذا الشأن. وسوف تكتشفون بأنفسكم أن الحمية الغذائية المتوسطية تتلاءم تماماً مع المقاييس التي تحدّدها هذه التوصيات.

الجمعية الأميركية لأمراض القلب

اهتمت الجمعية الأميركية لأمراض القلب منذ عقود خلت بوضع

نظام حمية للوقاية من أمراض القلب. ففي بداية السبعينيات أصدرت كتاباً يتضمن وصفات طعام صحية، ثم أسست موقعاً شاملاً على شبكة الإنترنت متاحاً لكل الناس. وقد اعتبرت هذه الجمعية أن خفض كمية الدهون في الحمية الغذائية يؤدي إلى انخفاض في إمكانية الإصابة بمرض الشرايين التاجية في القلب، وذلك منذ العام 1957. وكان هذا المرض في ذلك الوقت على رأس الأسباب التي تؤدي إلى التوقف عن العمل وإلى الوفاة في الولايات المتحدة الأميركية وغيرها من الدول المتقدمة.

واستمرت الجمعية بإصدار النشرات لتوضيح الصلة ما بين الحمية الغذائية ومرض الشرايين التاجية، محدثة التغييرات والتعديلات على موقعها حين تدعو الحاجة لذلك، تماشياً مع النتائج التي تظهرها أحدث الأبحاث العلمية. إلا أن هذا الموقع استمر في التمسك بثوابت واضحة، عندما يتعلق الأمر بمسألة استهلاك الدهون: إن استهلاك المزيد من الدهون، وبخاصة الدهون المشبعة، يزيد من خطر الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية.

وفي محاولة منها لمساعدة الأميركيين على تجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أصدرت الجمعية الأميركية لأمراض القلب دليلاً غذائياً تضمن الوصفات الملائمة للحفاظ على قلب سليم.

وفي العام 1989 عقد اجتماع ضم تسع منظمات صحية وحكومية، من بينها الجمعية الأميركية لأمراض القلب، حيث تم التداول بآخر ما توصلت إليه الأبحاث العلمية من نتائج. وخلص الاجتماع إلى استنتاج مفاده أن إجراء تعديلات بسيطة معينة على الحمية الغذائية، يمكنه أن يحصّن أو على الأقل أن يحسّن الحالة الصحية لدى معظم الأميركيين. وفي العام 1996 تضمن الدليل الغذائي لهذه الجمعية، وبصورة رسمية، اقتراحات تهدف إلى تغيير أسلوب الحياة، كالإقلاع عن التدخين مثلاً.

في ما يلي، التوصيات الغذائية التي وضعتها الجمعية المذكورة للحفاظ على الصحة. إن النسب المئوية الواردة فيها هي حصص أسبوعية، ولا تقتصر على نوع معين من الطعام أو على يوم من الأسبوع. وذلك لإفساح المجال للتنوع في الأصناف الغذائية ضمن هذا البرنامج:

- الأحماض الدهنية المشبعة يجب أن تمثل نسبة 8٪ إلى 10٪ من مجمل السعرات الحرارية.

- الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة يجب أن تشكّل 10٪ كحدٌ أقصى من مجمل السعرات الحرارية.

- الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة يجب أن تمثل حوالى 15٪ من مجمل السعرات الحرارية.

- كمية الكوليسترول يجب أن تكون أقل من 300 ميلليغرام في اليوم الواحد.

- يجب ألاّ تتجاوز كمية الصوديوم 2,400 ميلليغرام في اليوم أي بمقدار ملعقة صغيرة وربع الملعقة.

- الكاربوهيدرات يجب أن تشكل نسبة 55 إلى 60٪ أو أكثر من مجمل السعرات الحرارية. مع التركيز على زيادة مصادر السكريات والنشويات المركبة (كالحبوب الكاملة) والتقليل من كمية السكريات والنشويات المكرّرة (كالأطعمة التي تحتوي كمية كبيرة من السكر المكرّر).

- مجموع السعرات الحرارية يجب أن تكون مدروسة بشكل يؤمن الصحة والوزن الملائم للجسم.

بالرغم من أن الجمعية الأميركية لأمراض القلب لم تشر إلى أنواع معينة من الطعام، إلا أن الحصص الغذائية المقترحة في برنامجها

تتلاءم مع الحمية المتوسطية التقليدية، إذا ما أخذنا بالإعتبار نتائج الأبحاث التي أظهرت العلاقة بين اتباع هذه الحمية والمعدلات المنخفضة للإصابة بمرض شرايين القلب التاجية.

الجمعية الأميركية لأمراض السرطان

بحسب الجمعية الأميركية لأمراض السرطان ACS، فإن حوالى 500,000 شخص يموتون سنوياً في الولايات المتحدة الأميركية بسبب السرطان وما يوازي ثلث هذا العدد يموتون بسبب عوامل متعلقة بالتغذية (ثلث آخر تعود أسباب وفاتهم إلى التدخين). لذا كان من الطبيعي أن تقوم هذه الجمعية بإصدار دليل غذائي خاص بها. إذا كان السلوك الغذائي يؤثر في الإصابة بالسرطان، فهذا خبر سار! لأنه، وعلى عكس العوامل الجينية، يمكننا أن نسيطر عليه وعلى نطاق واسع. إن اعتماد حمية غذائية صحية بالإضافة إلى القيام بنشاط جسدي وإجراء بعض التعديلات على أسلوب الحياة، يمكنها أن تقودنا في الطريق السليم باتجاه التخفيف من مخاطر الإصابة بالسرطان.

لا تندهشوا! إن الإرشادات التي وضعتها هذه الجمعية جاءت متماشية مع الحمية المتوسطية التقليدية. فقد تضمنت هذه الإرشادات تناول حصص كبيرة من المأكولات النباتية، واستهلاك كمية محدودة من الأطعمة الغنية بالدهون، والحفاظ على التوازن في مقدار السعرات الحرارية بالإضافة إلى القيام بنشاط جسدي.

في ما يلي، الإرشادات الخاصة بالتغذية كما وضعتها اللجنة الإستشارية للحمية والتغذية والوقاية من السرطان في ACS عام 1996 (والتي أكدتها المجموعة الاستشارية للحمية والنشاط الجسدي والسرطان عام 1998):

- اختر معظم المأكولات التي تتناولها من المصادر النباتية.

ـ لا تتجاوز كمية محدّدة من الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة الدهون، خاصة تلك الأطعمة ذات المصدر الحيواني.

وزارة الزراعة الأميركية

أصدرت هذه الوزارة (USDA) في العام 1995 مجموعة إرشادات متعلقة بالحمية الغذائية للأميركيين. وقد أقرّت منظمات عدّة، كالجمعية الأميركية للتغذية ADA، بأن هذه الإرشادات هي عبارة عن طريقة تغذية صحية تماماً، كما أنها محاولة فعّالة للوقاية من الأمراض المزمنة.

في ما يلي، الإرشادات المتعلقة بالحمية الغذائية للأميركيين، وهي منسجمة أيضاً مع الحمية المتوسطية التقليدية:

ـ كُلْ أطعمة متنوعة (الحمية المتوسطية التقليدية تعتمد تنوعاً في الأصناف الغذائية، وتناول كل ما هو طازج وموسمي من المأكولات المتوفرة بما فيها المأكولات البرية والبحرية).

ـ اختر حمية غذائية غنية بالحبوب والخضار والفواكه (هذه الأصناف تشكل الأساس الذي تعتمد عليه الحمية المتوسطية)

ـ اختر حمية تنخفض فيها نسبة الدهون، والدهون المشبعة والكوليسترول (إن الحمية المتوسطية التقليدية لا تعتمد كثيراً على الأطعمة الحيوانية، لذا فإن نسبة الدهون والكوليسترول فيها منخفضة. مع أنه يتم استهلاك زيت الزيتون بنسبة كبيرة في بعض المناطق إلا أن النسبة الإجمالية للدهون تبقى أقل مما يستهلكه الأميركي).

ـ اختر حمية تكون فيها نسبة الملح والصوديوم معتدلة (القليل من الأطباق المتوسطية التقليدية يضاف إليها الملح).

ـ اختر حمية تكون فيها نسبة السكر معتدلة (الحلويات تؤكل في

المناسبات، ولا تشكل جزءاً يومياً من الحمية المتوسطية التقليدية).

ـ أقم توازناً بين ما تتناوله من طعام وما تقوم به من نشاط. . . حافظ على وزنك أو حسّنه إذا لزم الأمر (إن الأشخاص الذين يعيشون وفق أسلوب الحياة المتوسطي التقليدي، يتمتعون بالحيوية والنشاط بشكل كبير في حياتهم اليومية، فهم يعملون كمزارعين أو يقومون بأعمال أخرى تتطلب نشاطاً جسدياً).

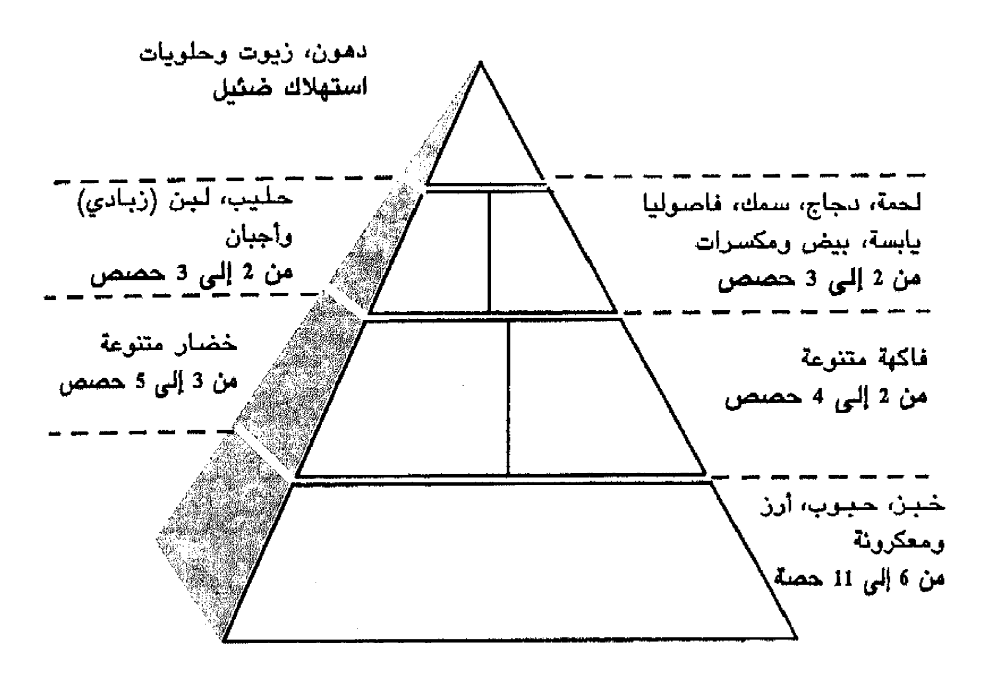
قامت الـUSDA بإعداد الهرم الغذائي الذي بات منتشراً على نطاق واسع. كما يمكن أن نجده على العديد من علب الأطعمة الجاهزة، كتلك التي تحتوي على الحبوب. تم ابتكار هذا الهرم عام 1992، كلائحة غذائية عصرية، تحل محل اللائحة السابقة المكونة من أربع مجموعات من الأطعمة، والتي كانت الحكومة قد تبنّتها في السابق. كما قامت بتطوير هذا الهرم بالإشتراك مع دائرة الصحة والخدمات الإنسانية، ليصبح دليلاً واضحاً يدل على كمية ونوعية الطعام التي يجب تناولها، كل يوم.

تم اختيار الشكل الهرمي لأنه يحدّد بوضوح الأطعمة التي يجب تناولها بكميات كبيرة كل يوم، والتي تملأ قاعدة الهرم. ثم صعوداً وتدريجياً، تتوزع الأطعمة إلى أن نصل في قمة الهرم إلى المأكولات التي يجب تناولها بكميات ضئيلة جداً.

لاقى الهرم الغذائي الإطراء والانتقاد معاً. وكان أحد أكبر المنتقدين له منظّمة «أولدوايز للوقاية والثقة المتبادلة» Oldways Preservation and exchange Trust.

الهرم الغذائي

دليل يومي لاختيار الأطعمة

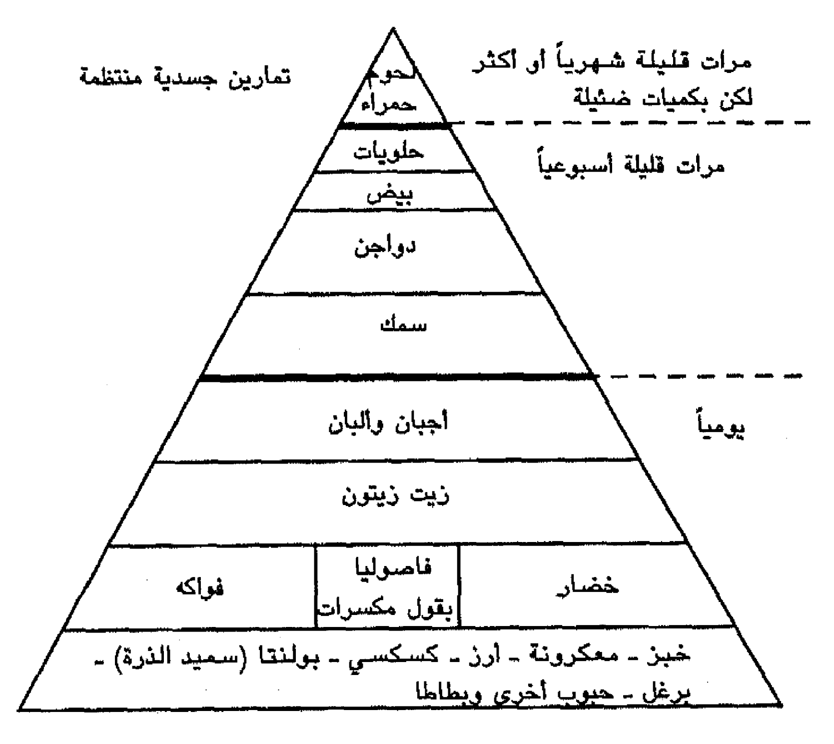


المصدر: وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأميركية/دائرة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة الأميركية.

الأكل على طريقة منظّمة «أولدوايز»

قد لا يكون اسم «أولدوايز للوقاية والثقة المتبادلة» مألوفاً لدى العامة، إلا أن هذه المنظمة التي لا تتوخى الربح والتي اتخذت مركزاً لها في كمبريدج وماساشوستس لها أثر كبير في نشر المعلومات حول فوائد الحمية المتوسطية التقليدية. أخذت هذه المجموعة على عاتقها أمر إحياء العديد من «الأساليب القديمة» في التغذية، والتي كانت معروفة قبل تطور عملية تصنيع الأطعمة. وقد أصدرت مجموعة من الإرشادات حول الأكل على الطريقة المتوسطية التقليدية، من بينها الهرم الغذائي الخاص بها: الهرم الغذائي المتوسطي.

هرم الحمية المتوسطية التقليدية الصحية



المصدر: أولدوايز للوقاية والثقة المتبادلة، كمبريدج 1994

اعتمدت «أولدوايز» على معدّل الحياة الطويل الذي اشتهرت به شعوب المتوسط، وانخفاض معدل الإصابة بالأمراض المزمنة لديهم، في فترة الستينيات، وعلى معرفتها بالأطعمة التي كانت هذه الشعوب تستهلكها في العادة خلال تلك الفترة. وكذلك على مدى توافق هذا الأسلوب في التغذية مع أحدث المعلومات في علم التغذية. فوضعت لائحة بخصائص الحميات المتوسطية التقليدية الصحية والتي لا تبدو غريبة البتة:

- اعتماد حمية ترتكز في مكوناتها على المصادر النباتية: خضار، فواكه، حبوب كاملة، خبز، معكرونة، مكسرات وبذور.

- التركيز على الأطعمة المحلية المنشأ والتي خضعت للحد الأدنى من عمليات التصنيع.

- اعتماد زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون.

- استهلاك الدهون الإجمالي بين 25٪ و 35٪ من مجموع السعرات الحرارية. على أن لا تتجاوز نسبة السعرات الحرارية المتأتية من الدهون المشبعة 7 إلى 8٪ من مجموع السعرات الحرارية.

- استهلاك يومي منخفض إلى معتدل من الأجبان والألبان (الزبادي) (بنسبة دسم منخفضة أو خالية من الدسم).

- استهلاك أسبوعي لكميات قليلة إلى معتدلة من الأسماك والدواجن (مع التركيز أكثر على الأسماك).

- استهلاك 4 بيضات كحدّ أقصى في الأسبوع، بما فيها تلك التي تدخل في صنع الأطباق والمعجنات.

- تناول الفواكه كتحلية. أما الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون، فلا تستهلك سوى مرات قليلة خلال الأسبوع.

- تناول اللحوم الحمراء لا يتجاوز بضع مرات في الشهر (340 إلى 450 غرام في الشهر).

- القيام بنشاط جسدي منتظم، للحفاظ على وزن مناسب وصحة سليمة.

هذه الإرشادات تعطي فكرة شاملة وبسيطة عن الحمية الغذائية المتوسطية بصورة عامة. وقد رأت «أولدوايز» أن الهرم الغذائي الذي انتشر بشكل واسع والذي وضعته USDA والتوصيات الغذائية الواردة فيه لم يكن لها التأثير الكافي على الصحة العامة في الولايات المتحدة.

مخطط الهرم

إن الهرم الغذائي الذي وضعته USDA هو الأوسع انتشاراً بين كل الأهرام الغذائية، إلا أن منظمات أخرى قامت أيضاً بوضع أهرام غذائية خاصة بها، كالأولدوايز للوقاية والثقة المتبادلة والجمعية الأميركية لأمراض القلب AHA(لم يرد الهرم الغذائي الخاص بـAHA في هذا الكتاب لأنه ليس منتشراً على نطاق واسع مثل الهرم الخاص بوزارة الزراعة).

هذه الأهرام الغذائية تبدو متشابهة، إلا أن هناك فروقاً هامة في ما بينها. ولأن هذه الأهرام لها أهميتها إلا أنها تحتوي برأينا على عناصر يجب إدخال تحسينات عليها، لذلك سوف نضيف إلى مجموعة الأهرام هذه هرمنا الخاص بالحمية المتوسطية.

بالرغم من اعتقادنا بأن النصائح التي تتضمنها الأهرام الغذائية الأخرى جيدة، ومعقولة ومفيدة للصحة، إلا أننا نجد أن الأهرام بحد ذاتها - كتجسيد بصري للإرشادات - ليست سهلة الاستعمال. بل إنها غامضة أحياناً ومعقدة في أحيان أخرى، كما لا تدخل إليها تعديلات دورية لتحديثها فلا تظهر آخر ما توصلت إليه الأبحاث من نتائج.

لقد وضعنا هرم الحمية المتوسطية وطوّرناه ليتضمّن كل ما نعتقد أن الأهرام الأخرى أغفلته، وكل المعلومات المفيدة التي ترتكز على نتائج الأبحاث التي أجريت في منطقة المتوسط. إن هذا الهرم وبكل بساطة، دليل، وليس الهدف منه أن تؤخذ الحمية الغذائية كعقيدة ثابتة. إنه بمثابة مقاربة عصرية للحمية المتوسطية التقليدية، التي نعتقد أنها سهلة الاستعمال وتتلاءم مع الأذواق والعادات والمأكولات الموجودة اليوم، آملين أن تجدوا فيه دليلاً نافعاً ما إن تبدأوا بتغيير أسلوبكم الغذائي وتأخذوا بالأسلوب المتوسطي.

إن الأهرام الثلاثة تبدو، للوهلة الأولى، متشابهة، ومع ذلك وكما ذكرنا من قبل، فقد شعرنا بأن الأهرام الأخرى لا تقدم بصورة سلسة ومفهومة الحمية التقليدية المتوسطية. أما الهرم الخاص بنا فهو عبارة عن دليل عام وضع بمتناول الناس ليتناولوا طعاماً صحياً أكثر من ذي قبل، وذلك على الطريقة المتوسطية التقليدية.

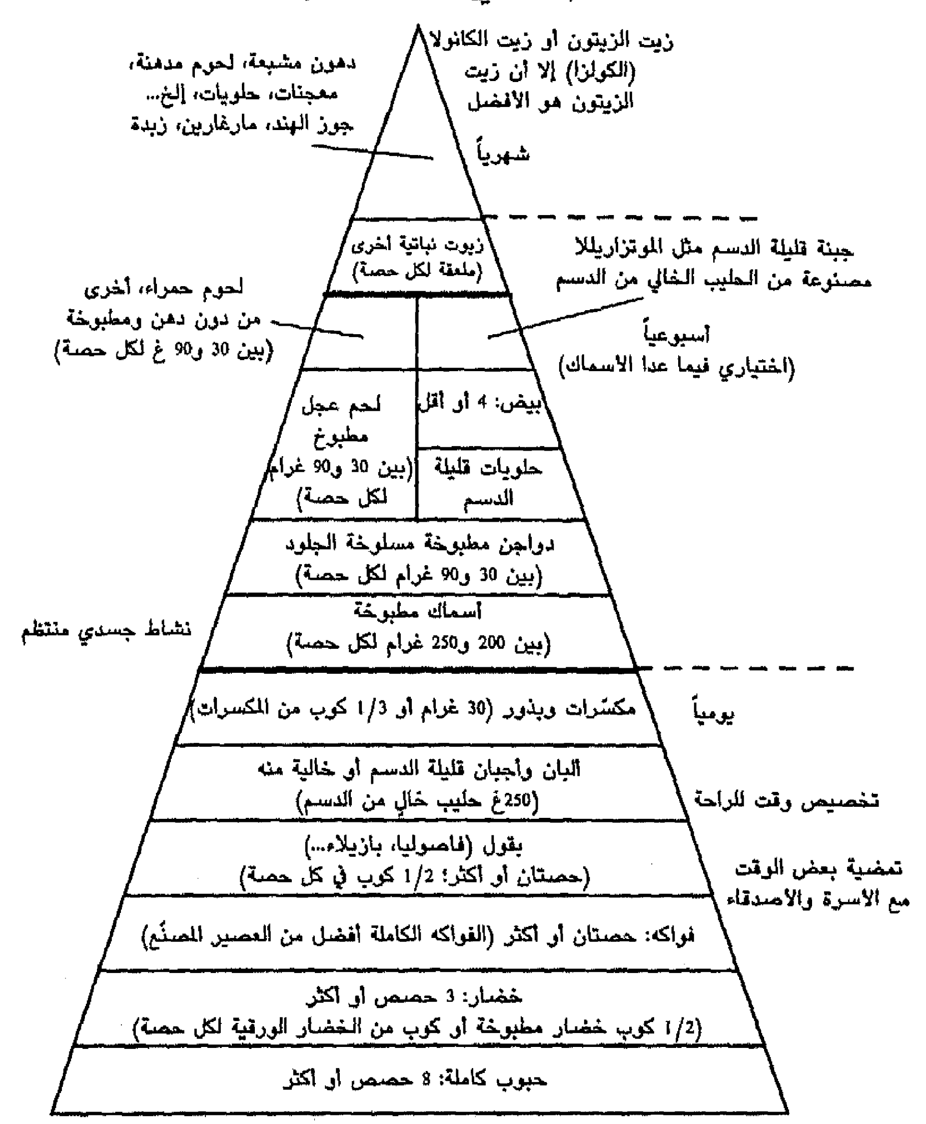
ما الذي يميز هرمنا الغذائي عن الهرمين الآخرين؟

إن المسائل التي يتم التركيز عليها في هرمنا هي كالتالي:

● يصنف هذا الهرم الأطعمة التي يجب أن تتمايز عن بعضها في حين أن هرم USDA خلط الأصناف ببعضها دون التمييز فيما بينها. فقد وضع في لائحة واحدة مثلاً: اللحوم والدواجن والأسماك والفاصوليا اليابسة والبيض والمكسرات. ومع أن العديد من هذه المواد هي قليلة الدسم وتعتبر خيارات جيدة للصحة، إلا أن البعض الآخر يحتوي على نسبة دهون مرتفعة (بل إن نسبة الدهون المشبعة فيها مرتفعة) ولا يستحسن تناولها بكثرة أي لمرتين أو ثلاث يومياً. ومع أن هرم «أولدوايز» مزوّد بعدد أكبر من التصنيفات، فنحن نتمنى أن نكون قد زوّدناكم بإيضاحات للتمييز أكثر بين الأصناف المختلفة.

● إن هرم الحمية المتوسطية لا يكتفي بتعداد الحصص المقترحة

الهرم الغذائي للحمية المتوسطية



يومياً لكل نوع من الطعام، بل يقترح عليكم كيفية تنظيم سلوككم الغذائي اليومي والأسبوعي والشهري. فالحبوب الكاملة مثلاً، تم وضعها ضمن الأطعمة اليومية، تؤكل على شكل خبز ومعكرونة وحبوب وغير ذلك ويجب تناولها بكثرة (عوضاً عن وضعها في قمة الهرم). ويؤخذ منها ثماني حصص أو أكثر يومياً. إن حاجة كل فرد منا لمقدار معيّن من السعرات الحرارية هي التي تحدد كمية الطعام التي يجب أن يتناولها. إن استشارة إخصائي في التغذية أو إخصائي كفوء بالعناية الصحية، تساعدك لتحديد حاجاتك الخاصة من السعرات الحرارة والعناصر الغذائية.

● في الجزء المتعلق بالأطعمة التي يجدر تناولها يومياً، في هذا الهرم، يتم التركيز على الأطعمة النباتية التي هي أكثر نفعاً للصحة، والمقادير التي يجب أن تستهلك منها. وكما ذكرنا أعلاه، بالنسبة للحبوب الكاملة التي نأكلها في الخبز والمعكرونة ومختلف الحبوب التي يجب تناولها بكميات كبيرة وفقاً للحمية المتوسطية التقليدية (هذا ما تنصح به أيضاً «أولدوايز» وUSDA) فيجب استهلاك ثماني حصص منها أو أكثر خلال اليوم وهي تأتي في المرتبة الأولى بين المأكولات. وتأتي الخضار في الدرجة الثانية من حيث الأهمية، ويجب تناول ثلاث حصص منها يومياً على الأقل. ثم تأتي الفواكه وتستهلك بصورة يومية أيضاً، بمقدار حصتين أو أكثر. بالإضافة إلى كوب أو أكثر من البقول، وكذلك حوالى 30 غراماً من المكسرات والبذور. كل ذلك يجب تناوله بصورة يومية. فكل هذه المأكولات تحتوي على كميات كبيرة من الألياف التي تقوي الصحة، وعلى العناصر الكيميائية ذات المصدر النباتي وعلى الفيتامينات والمعادن. المجموعة الوحيدة من الأطعمة التي تدخل في الوجبات اليومية، والتي تأتي من مصدر غير نباتي، هي الحليب ومشتقاته أي الألبان والأجبان القليلة الدسم أو الخالية من الدسم.

إن بعض مشتقات الحليب وخاصة الأجبان والألبان (الزبادي)، تشكل جزءاً من الحمية المتوسطية التقليدية، وتستهلك غالباً بمقادير قليلة. لكي تكون نصائحنا فيما يتعلق بالحليب ومشتقاته ملائمة لصحة القلب، نقترح أن تتضمن الوجبات اليومية مقادير منها على أن تكون قليلة أو خالية الدسم، وذلك لتزويد الجسم بكميات كافية من الكالسيوم والبروتين، دون تحميله المزيد من الدهون المشبعة.

لاحظوا أن الأجبان القليلة الدسم كالموزاريلا مثلاً والتي تصنع من الحليب الخالي من الدسم، قد وضعت مع المجموعة التي يتم استهلاكها أسبوعياً، وذلك لكي يتم استهلاك مقادير معتدلة منها(بين 30 و90 غراماً في الأسبوع، ولمعرفة المزيد من المعلومات عن الحليب ومشتقاته، أنظر الفصل السابع). وبذلك تتلاءم وجباتنا مع صحة القلب وتبقى في الوقت نفسه ضمن إطار الحمية التقليدية المتوسطية.

● يفصل الهرم الغذائي للحمية المتوسطية، الأطعمة التي تحتوي على بروتينات إلى عدة فئات، كما أشرنا. فتأتي البقول في الفئة الأولى، تتبعها مشتقات الحليب القليلة الدسم أو الخالية من الدسم، ثم المكسرات والبذور، والتي تشكل جميعها جزءاً من الاستهلاك اليومي للطعام الذي يزود الجسم بالبروتين. أما اللحوم فالأحرى بها أن تكون وجبات أسبوعية داعمة، وليست مصدراً يومياً أساسياً للبروتين.

● علاوة على ذلك، فإن الهرم الغذائي للحمية المتوسطية، يصنف اللحوم الحيوانية ضمن فئات. وذلك حسب ما تحتويه من دهون مشبعة. فالأسماك، التي تحتوي على أقل نسبة من الدهون المشبعة بين اللحوم الحيوانية، يجب تناولها بشكل دائم، بمقدار 200 إلى 250 غراماً أسبوعياً.

إن التشديد على تناول الأسماك بصورة دائمة، يعود إلى أن بعض أنواع السمك، وخاصة الأسماك الكثيرة الدهن، كالسلمون

والأسقمري (mackerel) والرنكة (herring) تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 (سنأتي لاحقاً على ذكر فوائد الأوميغا ـ 3 الصحية). يلي ذلك في الهرم صعوداً: الدواجن المنزوعة الجلود، ثم يليها لحم العجل وأخيراً اللحمة الحمراء الخالية من الدهن (لحم مفروم خالٍ تماماً من الدهون أو فيليه أو فوفيليه) تأتي بعدها اللحمة الحمراء التي تحتوي على دهون (لحم بقر مفروم أو لحم الضلع) وهذه الأخيرة جاءت في أعلى الهرم الغذائي. ويجدر عدم تناولها أكثر من مرة واحدة في الشهر، إذا كان لا بد من ذلك. أما بالنسبة للبيض فقد تم وضعه في طرف لائحة الطعام الحيواني التي تستهلك أسبوعياً. للحفاظ على قلب سليم يستهلك البيض بكميات معتدلة بحسب برنامج التغذية المتوسطي (4 بيضات أو أقل أسبوعياً).

بالتأكيد، إن استهلاك كل الأطعمة الحيوانية المصدر الموضوعة على اللائحة الأسبوعية، خلال أسبوع واحد ليس أمراً مستحباً، ولا يتفق مع الحمية المتوسطية التقليدية (إلا إذا تناولتم كل يوم حوالى 30 غراماً من كل صنف من أصناف اللحوم، وهذا يبدو مضجراً). بالإضافة إلى كمية السمك التي ننصح بها أسبوعياً (ننصحكم بأن تبذلوا جهدكم لتدخلوا السمك ضمن لائحة الاستهلاك الأسبوعية)، يمكنكم تناول نوعين أو ثلاثة أنواع من اللحوم الأخرى إذا كان لا بد من ذلك. وبالتأكيد، فإن تمضية أسبوع من دون تناول لحوم حيوانية هو أمر جيد، وينسجم تماماً مع روح الحمية المتوسطية التقليدية. عليكم التأكد فقط من أنكم تتناولون كمية كافية من البروتين من مصادر نباتية، وهكذا تكونون قد وفرتم العافية لقلوبكم خلال أسبوع.

● يوزع هرم الحمية المتوسطية الدهون والزيوت على عدة فئات. يعتبر زيت الزيتون المصدر الرئيسي للدهون وهو جوهرة الطبخ المتوسطي. يليه زيت الكانولا (زيت الكولزا). هذان النوعان غنيان

بالدهون الأحادية غير المشبعة التي تساهم في الحفاظ على صحة القلب. أما الزبدة (الغنية بالدهون المشبعة) والمارغارين (التي يمكن أن تكون غنية بالأحماض الدهنية المهدرجة) وغيرها من الزيوت النباتية، فلا يجدر استعمالها إلا مرّات قليلة شهرياً وذلك تبعاً للحمية المتوسطية الحقيقية. تلاحظون أن زيت الزيتون وزيت الكانولا يضافان إلى الطعام بالقطرات وليس بكميات كبيرة، ذلك أن الزيوت والدهون تولّد كمية كبيرة من السعرات الحرارية. وما نستهلكه منها يرتبط بشكل أساسي بحاجة كل فرد منّا من السعرات الحرارية.

● تقع الحلويات والمعجنات المصنّعة التي أخضعت للتكرير بمبالغة، وتحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية، في قمة الهرم. مما يدل على أنها لا تأخذ إلا حيزاً صغيراً في مجمل الحمية الغذائية المتوسطية. وتشكل السكريات نوعاً آخر من الأطعمة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية، لذا يجب الاكتفاء بتناولها مرّات قليلة شهرياً (تعتبر الفواكه المجففة البديل اليومي اللذيذ الذي يتم تناوله كحلوى وبأشكالها المختلفة، وهي في الواقع، تشكل أساساً تعتمد عليه معظم الحلويات).

ولكي نكون واقعيين ونتمكن من إرضاء شغف الناس بالحلويات فقد وضعنا الحلويات القليلة الدسم (كأصابع الكعك المصنوعة من الحبوب الكاملة، والتي لا تحتوي على زيوت مهدرجة) ومواد التحلية الطبيعية (كالسكر الأسمر، ودبس السكر وهي مادة لزجة تفصل عن السكر الخام عند صنعه، وشراب القيقب الصافي) كمواد يتم استهلاكها بضع مرّات أسبوعياً إذا كان لا بد من ذلك.

● بالنسبة للأعشاب والبهارات فتجدونها في كل مكان من الهرم، وذلك للتأكيد على أهميتها في برنامجنا الغذائي. فهذه المواد هي في مطلق الأحوال نباتية المصدر، ويمكنها أن تحتوي على مواد كيميائية مفيدة ذات أصل نباتي.

حتى لو كانت كمية الأعشاب والبهارات المستعملة في كل مرة قليلة، فإن إضافتها إلى الطعام بشكل دائم يجعلنا نتمتع بفوائدها. في الواقع، إن استخدام هذه المواد هو ما يميز أسلوب الحمية المتوسطية. فمن الذي يحتاج إلى إضافة كمية كبيرة من الملح عندما يتم استخدام هذه المطيبات في الطعام، كالمردقوش والبقدونس والصعتر وإكليل الجبل والفلفل الأسود إلى ما هنالك من مطيبات؟ ومن يحتاج كذلك إلى إضافة كمية كبيرة من السكر بوجود أصناف كالقرفة والهال وجوزة الطيب والفانيليا وغيرها من النكهات التي ترضي محبّي الحلوى؟.

● في الجهة الخارجية من الهرم ثمة إشارات هامة تتعلق بأسلوب الحياة، وقد تم وضعها لكي تذكركم بالدور الهام الذي تلعبه النشاطات الجسدية أو التمارين الرياضية(أشارت «أولدوايز» إلى هذا الأمر في الهرم الخاص بها) كذلك القيلولة والاسترخاء، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية (خاصة تلك التي يجتمع فيها الأهل والأصدقاء إلى موائد الطعام) في توفير الصحة بشكل عام. إن كل هذه الأمور التي يتميز بها أسلوب الحياة المتوسطي بالإضافة إلى الطريقة المعتمدة في التغذية، هي التي جعلت، على الأرجح، سكان المناطق المتوسطية يتمتعون بصحة جيدة وقلوب سليمة.

سوف نتعرف في الفصول التالية، وبالتفصيل، على الأطعمة الموزعة إلى مختلف الفئات داخل الهرم الغذائي للحمية المتوسطية.

في الهرم الغذائي للحمية المتوسطية جمعنا أهم العناصر الموجودة في هرمي «USDA» و«أولدوايز» بالإضافة إلى عناصر أخرى، وذلك لجعل هذا الهرم سهل الاستعمال. كما حددنا حجم الحصص لكل نوع من الطعام ووزعنا الأطعمة على مزيد من المجموعات، لكي يسهل التمييز بين الأطعمة التي تنتمي إلى مجموعة معينة وذلك بحسب قيمتها الغذائية وعدد المرّات التي يجب أن تستهلك فيها.

إلا أن ذلك لا يعني أن عليكم التقيد حرفياً وكل الوقت بالتعليمات الواردة في الهرم. فهذا الهرم هو عبارة عن دليل عام يهدف إلى إرشادكم إلى حمية قليلة الدهون وتحتوي على أصناف متنوعة ومناسبة، في الوقت عينه، للحفاظ على صحة جيدة. كما أننا نذكركم بأن هناك العديد من المأكولات الصحية ـ بالإضافة إلى تلك التي تم ذكرها ـ التي يمكنكم تناولها من دون أن تبتعدوا عن روحية الطريقة المتوسطية في التغذية. إن الكم الهائل من المعلومات المتضاربة في مجال التغذية، يمكن أن يسبب الارتباك. إلا أننا ننصحكم، وبإيحاء من روحية الثقافة المتوسطية البسيطة والواقعية، بأن تعتمدوا على الحس السليم وعلى الفطرة كمؤشر لاختيار ما هو مناسب من طعام. اختاروا مأكولات لذيذة الطعم، تقل فيها نسبة الدهون، غنية بالألياف وتحتوي على كمية كافية من العناصر الغذائية، وتجعلكم تشعرون بالرضى. وهل ستجدون أفضل من المخطط الذي يجسده الهرم الغذائي للحمية المتوسطية ليعبر عن حمية صحية، متنوعة وشهية كهذه؟

أسئلة وأجوبة

ما هو مقدار «الحصة» في العادة؟

يقدم الهرم الغذائي للحمية المتوسطية لائحة بمقادير الحصص المعتمدة لكل نوع من الطعام. كما أن «USDA» لديها لائحة بمقادير الحصص الغذائية لمختلف أنواع المأكولات. وبصورة عامة فإن حصة واحدة من الحبوب توازي شريحة من الخبز. مع العلم أننا اعتمدنا كمعيار لتحديد حجم شريحة الخبز مهما كان نوعها أن تحتوي على 70 وحدة حرارية. فإذا كان الخبز الكامل الذي تستهلكونه يحتوي على

سعرات حرارية أكثر أو أقل في الشريحة الواحدة، يمكنكم أن تعدّلوا الكمية لتتناسب مع كمية السعرات الحرارية المطلوبة. أما في الحبوب المطهوة وحبوب الفطور (كورنفليكس)، فإن الحصة توازي 30 غراماً أو نصف كوب تقريباً، بما في ذلك الأرز والمعكرونة أو أي نوع آخر من الحبوب المطهوة. إن هذه الحصة تبدو قليلة إلى حدّ ما. ستدركون هذا ما إن تضعوها في الصحن (أصبحنا معتادين على «تضخيم» حجم وجباتنا) إلا أن هذا الحجم الصغير للحصة لا بد أن يجعل تناول الحصص المقترحة من قبل USDA والتي تتراوح بين 6 و11 حصة أمراً ممكناً. فحتى ثماني حصص تبدو كمية كبيرة. لكن إذا ما تناول المرء صحناً معتدلاً من الحبوب (أنواع الكورنفليكس) على الفطور، ثم سندويشاً عند الغداء وكوباً من المعكرونة على العشاء فإن هذا سيفي بالغرض.

أما بالنسبة للخضار فإن الحصة تكون موازية لمقدار كوب من الخضار الورقية النيئة، أو لنصف كوب من الخضار المفرومة أو المطبوخة، أو لثلاثة أرباع الكوب من عصير الخضار. وفي ما يتعلق بالفواكه فإن الحصة تكون موازية لحبة من الفاكهة ذات حجم متوسط، أو لنصف كوب من الفواكه المقطعة أو المطهوة، أو لمقدار يتراوح بين نصف كوب وثلاثة أرباع الكوب من عصير الفواكه.

ونصل إلى فئة الحليب ومشتقاته؛ إن كوباً من الحليب أو من اللبن (الزبادي) أو حوالى 30 غراماً من الجبنة تعتبر حصة واحدة. وفي فئة المواد البروتينية فإن ما يتراوح بين 30 و90 غراماً من اللحمة المطهوة الخالية من الدهن تشكل حصة واحدة، تجدر الإشارة إلى أن بيضة واحدة أو ملعقتين من زبدة الفول السوداني أو ثلث كوب من أي نوع من المكسرات كالجوز أو اللوز أو البندق... أو نصف كوب من العدس المطبوخ توازي تقريباً 30 غراماً من اللحمة.

هل تستطيع الحمية المتوسطية أن تزوّد الشخص العادي البالغ بالكمية الكافية من البروتينات؟

نعم! إن الكمية التي يوصى بها يومياً للرجل العادي (من عمر 25 سنة وما فوق) هي 63 غراماً من البروتين، وللمرأة العادية (من عمر 25 سنة وما فوق على ألا تكون حاملاً أو مرضعاً) 50 غراماً من البروتين. فإذا استهلك الفرد مقداراً يوازي الحد الأدنى الموصى به من الأطعمة الواردة في هرم الحمية المتوسطية، أي كوباً من البقول (كالحمّص والفاصوليا الحمراء) يومياً، فيكون قد تناول 14 غراماً من البروتين تقريباً. وبإضافة ثلث كوب من المكسرات (كالجوز مثلاً) يكون قد كسب 7 غرامات إضافية. وعندما يستهلك ثلاث حصص على الأقل من الخضار (كاللوبياء الخضراء والجزر) يكون قد أضاف 3 غرامات من البروتين أيضاً. كوبان من الحليب الخالي من الدسم أو أحد مشتقاته، يوازيان تقريباً 16 غراماً من البروتين. وثماني حصص على الأقل من الحبوب الكاملة (كالخبز الكامل، الكسكسي... إلخ) تعطي ما يعادل 24 غراماً تقريباً. فيكون مجموع ما تناوله من البروتين أكثر من 63 غراماً. هذا ولم يتخطَّ بعد الحدّ الأدنى الموصى به من الأطعمة التي يجب أن يتناولها يومياً بحسب هرم الحمية المتوسطية. فإذا ما تناول أيضاً حوالى 30 غراماً من السمك (الطون مثلاً) فهذه 7 غرامات إضافية من البروتين.

هل يمكن لشخص نباتي أن يتّبع الحمية المتوسطية؟

إن الحمية المتوسطية التقليدية تعتمد تقريباً على النظام النباتي الذي يسمح بتناول البيض والحليب ومشتقاته Lacto-ovo. ومع أن كل الأهرام المتعلقة بالحمية المتوسطية تضع اللحوم والدواجن والأسماك على لائحة الاستهلاك الأسبوعي وصولاً إلى مرّات قليلة في الشهر، فإن أياً من هذه الأصناف ليس مفروضاً بالضرورة. فالحمية المتوسطية

التقليدية تتمحور أساساً حول الأطعمة النباتية مع استهلاك بسيط للأجبان والألبان (الزبادي) (وذلك بحسب المناطق المختلفة). إن العديد من الناس الذين عاشوا في منطقة حوض المتوسط خلال الخمسينات والستينات كانوا نباتيين، سواء كان ذلك باختيارهم أو بسبب الفقر.

إن الشخص النباتي المتشدد (الذي لا يتناول مطلقاً منتجات حيوانية) يمكنه أن يتبع الحمية المتوسطية التقليدية، فالأجبان والألبان والحليب ليست إلزامية، مع أنه يمكن إضافتها إلى البرنامج الغذائي المناسب لصحة القلب والشرايين.

ولكن عليه أن يكون متنبهاً فيأكل أطعمة مختلفة ومن مصادر متنوعة، وذلك ليتأكد من أنه يأخذ كفايته من العناصر الغذائية الأساسية. وربما يجدر به أن يتناول مكمّلات غذائية، خاصة من الفيتامين B12، والذي يأتي في العادة من مصادر حيوانية. ومن المؤكد أن كل شخص يستبعد مجموعة كاملة من الأطعمة من حميته الغذائية يكون بحاجة لاستشارة إخصائي في التغذية ليطمئن إلى ما إذا كانت المقادير التي يتناولها من الطعام كافية لتؤمن له ما يحتاج إليه من عناصر غذائية وسعرات حرارية.

هل يناسب هرم الحمية المتوسطية الأطفال؟ ماذا بالنسبة للحوامل والمرضعات؟ وبالنسبة للمراهقين؟

نعم! إن الحمية المتوسطية مناسبة لكل الأشخاص من الناحية الغذائية، إذا ما استهلك منها مقادير صحيحة وكميات كافية. ومع ذلك فنحن ننصح باستشارة إخصائي في التغذية بالنسبة لأولئك الذين لديهم حاجات غذائية خاصة أو هم بحاجة إلى كمية معينة من السعرات الحرارية، كالأطفال في طور النمو والحوامل والمرضعات.

هل الحمية المتوسطية مأمونة بالنسبة للذين يعانون من الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض الكلى؟

إن الذين يعانون من أمراض مزمنة هم بحاجة، وبصورة استثنائية، إلى عناصر غذائية معينة وكمية معينة أيضاً من السعرات الحرارية. هنا أيضاً، نقول إنه يجب عليهم مراجعة إخصائي في التغذية ليرشدهم إلى الحمية الخاصة بكل فرد أو بكل حالة على حدة. كما أن بعض أنواع الأطعمة أو حتى مجموعات منها قد تكون ممنوعة عليهم. ومع أنك قد تضطر إلى إجراء تعديلات في بعض أنواع الطعام وفقاً لحاجاتك، إلا أن الحمية المتوسطية تبقى نظام تغذية صحيّاً وغنياً بالعناصر الغذائية الضرورية، ومناسباً لكل من هو قادر على اتباعه.

إذا ما كان الشخص يتبع الحمية المتوسطية التقليدية، فهل يكون من الضروري أو المفيد أن يتناول، بالإضافة إليها، الفيتامنيات والمعادن وغيرها من المكمّلات الغذائية؟

كلا، ذلك أن الحمية المتوسطية تعتبر غنية بالعناصر الغذائية الأساسية وهي تزود الجسم بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية، إذا ما تم تناولها بكميات كافية (كما هو محدد في الهرم الغذائي للحمية المتوسطية). إذا كان لديكم شك بأنكم لا تحصلون على مواد غذائية ملائمة من هذه الحمية، فعليكم استشارة إخصائي في التغذية.

لماذا تنصح الجمعية الأميركية لأمراض القلب، بنسب مئوية معينة، مثل 30٪ من السعرات الحرارية المتأتية عن الدهون، يتم استهلاكها خلال عدة أيام أو أسبوع، بدلاً من اعتمادها على مقياس يومي للاستهلاك؟

تقول الجمعية الأميركية لأمراض القلب (AHA): «إن تطبيق

معيار الـ 30٪ على صنف واحد من المأكولات يحدّ كثيراً من إمكانية تنوع الطعام داخل الحمية الغذائية. كما يمكنه أن يكون مضّللاً. الطريقة الوحيدة لتحقيق التوازن والتنوع والمتعة من خلال المخطط الغذائي الخاص بـ «AHA» هي الاسترشاد بالدليل الغذائي آخذين بالاعتبار كمية السعرات الحرارية «الإجمالية».

بكلام آخر، قد يكون من الجيد أن يمر يوم، بين الحين والآخر، يمكن للمرء فيه أن يتناول ما يزيد عن نسبة 30٪ من السعرات الحرارية المتأتية عن الدهون، على أن يعوّض عن ذلك، بتناول ما يقل عن هذه الكمية من السعرات الحرارية المتأتية عن الدهون في اليوم التالي، بما يكفل له التوازن الغذائي، ويؤدي إلى نظام غذائي متنوع. لمعرفة المزيد عن التوصيات الصادرة عن AHA، راجع «الإرشادات الغذائية الخاصة بالأميركيين البالغين» والمتوفر على موقع http: \\americanheart.org\ Heart
و. Stroke - A - A - Guide \ dlietg. html

إلى جانب الحليب القليل الدسم أو الخالي من الدسم، ما هي مشتقات الحليب التي يمكن إضافتها إلى حمية غذائية قليلة الدهون؟

هناك مجموعة كبيرة من الألبان (الزبادي) القليلة الدسم والخالية منه، التي تتناسب مع هذا النوع من الحميات الغذائية، ويفضّل اللبن الذي لم يضف إليه السكر. ويمكن إضافة أي نوع من الفاكهة ومزجه مع اللبن لإعطائه الطعم الحلو. وفيما يتوفر العديد من أصناف الجبنة المرتفعة الدسم، نجد أصنافاً أخرى ينخفض فيها نسبياً معدل الدسم. فما عليك سوى الانتباه لمعدلات الدسم هذه، أو اختيار نوع من الجبنة المعدّة من الحليب المقشود (كجبنة الموزاريللا المصنوعة من حليب مقشود جزئياً). ولحسن الحظ أننا نجد في الأسواق نوعاً قليل الدسم أو خالياً منه وذلك من كل صنف من أصناف الجبنة، كالحلّوم وricotta

والفيتّا وgouda وجبنة التشيدار.. إلى ما هناك من أنواع، تتوفر اليوم بنسبة منخفضة من الدسم أو حتى من دون دسم.

ضمن أي فئة من الفئات هرم الحمية المتوسطية، يمكن إدراج الجبنة المرتفعة الدسم؟

إن الأجبان المرتفعة الدسم كالغروبير والمنستر (Muenster) والجبنة الزرقاء (blue) تكون غنية بالنكهة، ويدوم طعم القليل منها طويلاً في الفم. ومع أن الأجبان من مشتقات الحليب، إلاّ أنه تم تصنيفها مع اللحوم الغنية بالدسم، على أنها مصدر للبروتين غنيّ بالدهون. فإذا كنت تحب هذه الأصناف، فيمكنك أن تأكل الأجبان الغنية بالدسم مرّة في الشهر أو أكثر بقليل وبكميات قليلة.

إن تحضير الفاصوليا المعلبة أسهل من تحضير الفاصوليا اليابسة فهل هما متساويتان من حيث فائدتهما للصحة؟

نعم. لكن من ناحية أخرى، على أولئك الذين يتجنبون الملح في طعامهم أن يكونوا حذرين من الكمية الزائدة من الصوديوم. اغسلوا الفاصوليا المعلبة جيداً في مصفاة لتتخلصوا من الملح. وهذه العملية تجعلكم تتخلصون أيضاً من كمية من السائل النشوي مما يحسّن مظهر أطباقكم، ويخفّض من احتمال إصابتكم بالغازات المعوية بعد أن تأكلوا الفاصوليا. إذا كان الطبق الذي أعددتموه من الفاصوليا المعلّبة يتطلب المزيد من الملح فيمكنكم عندئذٍ أن تعدّلوا كمية الملح المضافة بحسب الرغبة، علماً بأن الأطباق المتوسطية التقليدية لا تتطلب في الغالب كمية كبيرة من الملح.

هل هناك أنواع معينة من المكسرات والبذور أفضل من سواها؟

من الناحية الغذائية، كل أنواع المكسرات والبذور هي مأكولات

نباتية غنية بالعناصر الغذائية الضرورية. إلا أن بعضها يحتوي على نسبة أقل من الدهون من البعض الآخر، وبالتالي فهي تحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية. وهكذا تكون هذه الأنواع مناسبة أكثر لأولئك الذين يريدون الحفاظ على وزنهم. فالكستناء، مثلاً، هي من الأطعمة القليلة الدهون، فكل 30 غراماً (3 حبات ونصف تقريباً) من الكستناء المشوية على الطريقة الأوروبية يحتوي على أقل من غرام واحد من الدهون غير المشبعة ويعطي حوالى 70 سعرة حرارية. بينما، وفي المقابل، حوالى 30 غراماً من الكاجو المحمّص يحتوي تقريباً على 13 غراماً من الدهون وتزود الجسم بـ 163 سعرة حرارية. و30 غراماً من السمسم المحمّص يحتوي على حوالى 14 غراماً من الدهون و160 سعرة حرارية. فالحل إذاً يكون باستهلاك أنواع متعددة من المكسرات والبذور، وذلك للاستفادة من مختلف أنواع العناصر الغذائية والمواد الكيميائية ذات المصدر النباتي (سيأتي الحديث عن ذلك لاحقاً) فكلما كان هناك تنوع في الأصناف كلما كانت الحمية الغذائية أكثر نفعاً للصحة.

من المؤكد أنه يجب تناول الأصناف المتنوعة باعتدال وهذا أمر في غاية الأهمية أيضاً. يبقى أن نشير إلى أن جوز الهند يشكل استثناء القاعدة في ما يتعلّق بسلامة القلب. فهو غني بالدهون المشبعة، ومن الأفضل عدم تناوله إلا نادراً جداً.

تتضمن لائحة الأطعمة في هرم الحمية المتوسطية «أربع بيضات أو أقل» في فئة الأطعمة «الأسبوعية». فهل يمكن تناول المزيد منه إذا ما تناولنا منه البياض فحسب؟.

نعم، بالطبع. فبياض البيض لا يحتوي على الكوليسترول الموجود فقط في الصفار. أما البياض فهو مصدر جيد للبروتين ويمكن أن يستخدم عوضاً عن جزء من الدهون المستعملة في إعداد أطباق البيض والأطباق المخبوزة كالحلويات والمعجنات.

دلت الأبحاث على أن استهلاك الدهون المشبعة، وليس الكوليسترول الناتج عن مختلف الأطعمة، هو الذي يرفع معدل الكوليسترول في الدم. لكن هناك أشخاصاً بالغي الحساسية بالنسبة لاستهلاك الكوليسترول الموجود في الأطعمة ويتوجب عليهم أن يحذّروا من استهلاكهم للبيض. أما عامة الناس فلا داعي للحذر المفرط من استهلاك هذا النوع من الكوليسترول الغذائي. أما التوصية بأكل ما لا يزيد عن 4 بيضات أسبوعياً فهي إرشاد عام مستوحى من طريقة التغذية المتوسطية لا غير.

كيف يمكن لشخص يضيف زيت الزيتون الى كل المأكولات، أن يخسر وزناً؟

نحن لا ننصح، بالطبع، بإضافة زيت الزيتون إلى كل المأكولات! فزيت الزيتون هو في النهاية نوع من الدهون، والمعروف أن الإفراط في تناول الدهون يؤدي إلى البدانة، وهذه الأخيرة تؤدي بدورها إلى مشاكل صحية.

ثمة مفهوم خاطىء لدى من يوَدّون اعتماد الحمية المتوسطية فهم يعتقدون أن إضافة زيت الزيتون إلى الأطباق الغنية بالدهون سوف يحل مشكلة هذا الدهن الزائد فيها. بينما العكس هو الصحيح، فزيت الزيتون يستخدم كبديل عن الأنواع الأخرى من الدهون ولا يضاف إليها. على العموم، إن كمية الدهون، مهما كان مصدرها، وبما فيها زيت الزيتون، يجب أن تكون منخفضة أكثر مما تعود الناس عليه في طعامهم. لذا نحن ننصح بإضافة «قطرات» من زيت الزيتون وليس «دفقات» منه إلى الطعام، في نظام الحمية المتوسطية الصحية.

هل هناك أنواع من الخضار افضل من سواها؟ وماذا عن الفواكه؟

لكل نوع من أنواع الخضار والفواكه حسنات تميّزه عن سائر

الأنواع الأخرى (إذا ما استثنينا جوز الهند وزيت النخيل، سيأتي الحديث عن ذلك في الفصل الثالث). كما أن لكل نوع من المأكولات النباتية تركيبته الفريدة من العناصر الغذائية الضرورية والمواد الكيميائية النباتية. ولهذا السبب يعتبر التنويع في المأكولات النباتية مجدياً أكثر من اختيار بضعة أنواع منها والاكتفاء بها على أنها الأفضل. فكلما كانت الأصناف متنوعة في حميتك الغذائية، كلما كانت هذه الأخيرة كاملة من الناحية الغذائية.

ماذا عن السكر؟ هل يعتبر السكر مقبولاً كمادة تضاف إلى الحمية المتوسطية الصحية؟

لا يزال السكر مثار جدل كبير. فالبعض يعتبره من أسوأ المواد التي يمكن إضافتها إلى الحمية الغذائية، بينما يقول البعض الآخر: طالما أن الشخص ينال مقداراً كافياً من العناصر الغذائية الضرورية ويحافظ على وزن مناسب، فإن السكر ليس طعاماً سيئاً له. وربما يكون الحل الأمثل هو الوسط ما بين الرأيين. عندما تأكل طعاماً غنياً بالسكر فأنت تأخذ الكثير من الوحدات الحرارية «الفارغة»، أي الخالية من أي عناصر غذائية ضرورية. بينما يمكنك تناول طعام آخر أكثر غنى بالعناصر الغذائية.

إذا كنت تضيف إلى طعامك كمية زائدة من السكر، فسوف تواجه مشكلة في الحفاظ على وزن مثالي. أما إذا كنت تستهلك السكر من وقت إلى آخر وباعتدال، كجزء من نظامك الغذائي الصحي، فعلى الأرجح أن السكر لن يسبب لك مشكلة. خاصة أنه يصعب تجنبه في هذه الأيام.

ماذا بشأن القهوة والشاي؟

مع أنه لم يرد ذكر القهوة أو الشاي، وهما مادتان غير مغذيتين

في هرم الحمية المتوسطية، إلا أنهما يعتبران من العناصر المكمّلة للنظام الغذائي في العديد من البلدان المتوسطية. في الواقع، إنه لمن الصعب أن نتحدث عن مناطق حوض البحر المتوسط من دون أن نشير إلى القهوة الإيطالية السريعة التحضير (espresso) وإلى ذلك الخليط الكثيف وذي الطعم الحلو والمعروف بالقهوة التركية. كما أن استهلاك الشاي منتشر على نطاق واسع في العديد من دول هذه المنطقة. على أي حال، نقترح عليكم، إذا كنتم ممن يتمتعون بشرب القهوة أو الشاي أو كليهما معاً، بأن تتناولوهما باعتدال ـ وهذا يصلح بالنسبة للعديد من الأصناف ـ وليس على حساب الأطعمة الكاملة الأكثر قيمة من الناحية الغذائية. أما إذا كانت مادة الكافيين تزعجكم فننصحكم بالتحدث إلى طبيبكم المعالج بهذا الشأن.

هل يعتبر زيت الكانولا (الكولزا أو اللفت) جيداً تماماً كزيت الزيتون؟

بحكم الضرورة، يخضع زيت الكانولا لعمليات تصنيع أكثر من زيت الزيتون. لذا فإنه يفقد العديد من مكوناته الكيميائية الحيوية فيما تبقى هذه المكونات على حالها في زيت الزيتون غير المعالج بالطرق نفسها. مع ذلك، فإن زيت الكانولا مصدر جيد للدهون الأحادية غير المشبعة، كما أنّ سعره أقل من سعر زيت الزيتون. (للمزيد من المعلومات عن الزيوت عامة وعن زيت الكانولا وزيت الزيتون خاصة انظر الفصل الثالث).

هل يمكن اتخاذ هرم الحمية المتوسطية كدليل عند تحضير أطباق غير متوسطية؟

نعم! لأن الهدف هو تطبيق مفهوم الطريقة المتوسطية في التغذية، وليس بالضرورة الالتزام تفصيلياً بمكونات الأطعمة. فلا حاجة بكم، مثلاً، للالتزام بتناول المعكرونة بالخضار. عوضاً عن ذلك

يمكنكم أن تركّزوا في نظامكم الغذائي على الأطعمة النباتية، وخاصة الخضار، والحبوب الكاملة والفواكه. كذلك، وفي المقام الأول، الفاصوليا كمصدر للبروتين، وأن تتناولوا كمية معتدلة من اللحوم الحيوانية. فهذه الخطوط العريضة يمكن أن تطبّق في أي مطبخ كان. إن المطاعم التي تقدم مأكولات مشوية تقدم، في الغالب، خضاراً كمقبلات. كما أن معظم المطاعم تقدم سلطات أضيفت إليها مقادير قليلة من اللحمة أو الدجاج المشوي. فما عليكم سوى أن تطلبوا أطباقاً متبلة بزيت الزيتون والخل، وسوف تحصلون على وجبة رائعة مستوحاة من أسلوب الغذاء المتوسطي!.

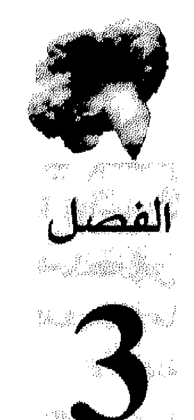
يتوافق المطبخ الآسيوي تماماً مع مبادىء أسلوب الطبخ المتوسطي التقليدي. فمن منا ينكر ما للمأكولات المصنوعة من الصويا، كالتوفو، من فوائد صحية؟ إن الأرز والخضار، مع كميات قليلة من اللحمة أو التوفو (جبنة محضرة من الصويا) كمصدر للبروتين، أو كمية من المكسرات والبذور تشكل وجبة صحية ممتازة. وتعتبر صلصة الفول السوداني، والجوز واللوز والكاجو والفول السوداني إضافات شائعة في المطبخ الآسيوي.

حتى أن حفلات الشواء التي تقام في المنزل، يمكنها أن تنسجم مع مفهوم التغذية المتوسطية، إذا ما أكثرتم من السلطات المعدة من الخضار الورقية، والفاصوليا المطبوخة، وسلطة الملفوف المعدّة مع صلصة الخل أو الحامض والبصل والأعشاب بدلاً من المايونيز، وإذا أكثرتم من الخضار المشوية أو النيئة، والفاكهة كالبطيخ مثلاً وسلطة الفواكه الطازجة. فإنكم، على الأرجح، لن تسألوا عن اللحم المقلي أو المشوي أو النقانق.

يبدو أن هرم الحمية المتوسطية يتطلب تناول كمية كبيرة من الطعام، خاصة من فئة الأطعمة المعدّة للاستهلاك اليومي. ألا يسبب ذلك زيادة في الوزن؟

كلا، هذا الأمر بعيد الاحتمال، خاصة إذا ما أدخلت إلى برنامجك اليومي بعض التمارين الرياضية. إذا ما قمت باستهلاك ما يوازي الحد الأدنى المطلوب من كل مجموعة من مجموعات الأطعمة المعدّة للاستهلاك اليومي، فتكون قد استهلكت حوالى 1385 سعرة حرارة. أضف إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون فتصل بالكاد إلى 1500 سعرة حرارية. كما أن كمية توازي 30 غراماً من السمك المطبوخ كالسلمون مثلاً، تعطيك حوالى 200 سعرة حرارية فيصبح المجموع 1700 سعرة حرارية في اليوم. ما يعني أن الشخص البالغ العادي يمكنه بسهولة الحفاظ على وزنه عند اتباعه هذه الحمية. في الواقع، ينقص وزن الكثيرين إذا ما اتبعوا أي حمية تعطي أقل من 1800 سعرة حرارية في اليوم، خاصة أولئك الذين يقومون بنشاط جسدي معتدل.

عند اتباع الحمية المتوسطية يجدر بنا ألا ننظر إليها من خلال الأرقام أو الحسابات، بل أن نقدّر روحية أسلوب الطبخ التقليدي في المناطق المتوسطية ونتمتّع به بسبب الفوائد الجمّة التي يوفرها لنا. ومرة أخرى نقول لكم، إذا ما كان الحفاظ على صحتكم يتطلب منكم أن تكسبوا وزناً أو تخسروا وزناً، فمن الأفضل لكم أن تتبعوا إرشادات أحد إخصائيي التغذية أو سواهم من المتخصصين في العناية الصحية، للتعرف على حاجاتكم الخاصة. فهرمنا الغذائي هو عبارة عن دليل عام يساعدكم على تعديل عاداتكم الغذائية لتصبح أقرب ما يكون من النظام الغذائي التقليدي السائد في حوض البحر المتوسط.





الفصل 3

زيت الزيتون والدهون الأخرى: كل ما تحتاج إلى معرفته

«دهون». . . هل تجعلك الكلمة تنكمش مجفلاً؟ الدهون هي مواد سيئة، سيئة. . . سيئة. . . أليست كذلك؟ إن تناول الدهون يجعلنا نصاب بالسمنة، ويجعلنا نصاب بالنوبات القلبية، ويسبب لنا السرطان ويؤدي إلى تدهور صحتنا. . . أليس كذلك؟ فعبارة «خال من الدهون» يجب أن تعني: إنه صحي. . . أليس هذا صحيحاً؟.

مع ذلك، وإذا كانت الدهون سيئة للغاية، فكيف نفسر الانخفاض المذهل في معدلات الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة، في بعض مناطق حوض البحر المتوسط كجزيرة كريت اليونانية خلال فترة الخمسينات، فيما كان معدل استهلاك الدهون فيها مساوٍ تقريباً لمعدل استهلاك الدهون في أميركا؟ كان أهالي كريت خلال تلك الفترة من الزمن من أكثر الشعوب المعمّرة في العالم، رغم أن حميتهم الغذائية كانت مشبعة بالدهون.

بحسب الدراسة التي قام بها أنسيل كيز، كان الفرد في كريت يستهلك ما بين 85 و100 غراماً من زيت الزيتون أي ما يوازي نصف

كوب يومياً. وهذا يعد مقداراً كبيراً من الدهون! أعلن كيز أن أهالي كريت يغرقون السلطات بزيت الزيتون، كما يغمسون فيه خبزهم ويسكبونه فوق البطاطا. حتى أن بعض المزارعين كانوا يشربون منه كوباً صغيراً على الفطور! فَلِمَ لم يعانِ سكان هذه الجزيرة الصغيرة من المشاكل الصحية عينها التي كان يعاني منها الأميركيون خلال فترة الخمسينات والستينات، هذه المشاكل الصحية التي قيل لنا (ولا يزال يقال) إنها ناتجة عن كثرة الدهون في طعامنا؟.

هل من الممكن أن تكون جزيرة كريت شاذة عن القاعدة؟ لكن الدراسات التي أجريت في البلدان الأخرى أظهرت أيضاً نتائج مدهشة مماثلة. فمعدلات الإصابة بأمراض القلب في المناطق الجنوبية، أو بالأحرى المتوسطية، من إيطاليا، إسبانيا، وفرنسا كانت أيضاً منخفضة بشكل ملحوظ، رغم أن النسبة المئوية للسعرات الحرارية المتأتية عن الدهون كانت تتفاوت بشكل كبير بين مختلف المناطق هناك.

في النهاية، لا تستطيع كل الدول أن تستهلك الدهون بمعدل كذاك الذي يُسجّل في دول حوض البحر المتوسط من دون عواقب. شملت أبحاث كيز، حول الحمية واستهلاك الدهون، فنلندا، ذلك البلد الذي ترتفع فيه نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية، والذي يعتبر معدل الحياة فيه الأكثر انخفاضاً في أوروبا. راح كيز يستجوب الرجال الفنلنديين المتوسطي الأعمار، ليدرك سبب انتشار مرض شرايين القلب في هذا البلد، حتى بين الرجال الذين هم أكثر نحافة من معظم الرجال الأميركيين الذين شملتهم الدراسة، والذين يتمتعون بأجسام متناسقة أكثر من الأميركيين، فتبيّن له أن مستويات الكوليسترول في الدم لدى الرجال الفنلنديين تتجاوز ما هي عليه لدى الرجال الأميركيين.

كشفت التقارير اللاحقة بشأن الحمية في فنلندا، أن النظام

الغذائي النموذجي فيها غني بالدهون المشبعة إلى أبعد الحدود. وبحسب دراسة كيز، فإن الوجبات الغذائية تحتوي على «أكوام كبيرة من الزبدة» ولم يكن مستغرباً رؤية «رجل ناضج يبتلع كوبين من الحليب الكامل الدسم». كما يروي كيز أيضاً أنه كان يراقب عمال الخشب وهم يأخذون «شرائح من الجبنة يبلغ حجم الواحدة منها حجم السندويش، بعد أن يكسوها بطبقة من الزبدة بسماكة نصف سنتيمتراً أو أكثر قليلاً، فيتناولونها مع البيرة كوجبة خفيفة بعد حمّام السونا».

جرت دراسات أخرى تحت إشراف كيز، أظهرت أن المرضى الذين يعانون من ارتفاع في معدلات الكوليسترول، والذين اتبعوا أنظمة غذائية ذات نسبة دهون منخفضة، حصل لديهم هبوط مفاجىء في معدلات الكوليسترول خلال أسبوع واحد. وقد تفحصت الدراسة آثار الأنواع المختلفة من الحوامض الدهنية (المشبعة منها والأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة) على معدل الكوليسترول في الدم، فتبيّن أن الأحماض الدهنية المشبعة هي التي ترفع هذ المعدل إلى أقصى حدّ.

وقد بدا حينها، أن نوع الدهون التي تدخل في الوجبات الغذائية، وليس الدهون بشكل عام، هو ما يؤدي بالتحديد إلى خطر الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية وغيره من الأمراض المزمنة. هل يعني ذلك أن هنالك دهون «جيدة» وأخرى «سيئة»؟ وعلينا أن نأكل من الفئة الأولى فحسب ولا نأكل من الفئة الثانية مطلقاً؟

في الواقع، إن مسألة الدهون هي مسألة معقدة، ولا يمكننا أن نصنفها ببساطة بكلمتي «جيد» أو «سيء» كما تصورها وسائل الإعلام في أحيان كثيرة. فعلى سبيل المثال؛ إذا كان أهالي كريت يغرقون أطعمتهم بزيت الزيتون، فذلك لا يعني أنه بإمكاننا أن نقوم بالشيء نفسه ونحافظ على أجسام رشيقة ولا نصاب بانسداد في الشرايين. كان

سكان المناطق الريفية في كريت يتميزون بأسلوب حياة أكثر نشاطاً من أسلوب الحياة الذي يعيشه معظم سكان المدن اليوم. كما أن العلماء يعرفون اليوم أن الدهون بحد ذاتها ليست سيئة، بل على العكس، إنها مفيدة بل ضرورية ليعمل الجسم بشكل سليم وصحي عموماً. مهما يكن الأمر، فإن بعض أنواع الدهون إذا تم تناولها بمقادير مختلفة تميل إلى أن تكون ذات فائدة نسبية للصحة.

يأكل الأميركيون الكثير من الدهون المشبعة، معظمها من مصادر حيوانية. بينما كان سكان كريت، أثناء الحقبة التي أجرى فها أنسيل كيز دراسته، يحصلون على الدهون كلها تقريباً من مصادر نباتية، وبالتحديد من زيت الزيتون. ما الفرق؟ في حين يحتوي كل نوع من أنواع الزيوت على نسبة من الدهون تساوي 100٪ منه ويعطي السعرات الحرارية نفسها للجسم كأي نوع آخر، إلا أن لكل نوع من أنواع الزيوت أو الدهون تركيبته المختلفة. أي نسبة خاصة به من الأحماض الدهنية المشبعة إلى الأحادية غير المشبعة إلى المتعدّدة غير المشبعة. ويكمن الفرق، كل الفرق، في تركيبة الحمض الدهني لكل نوع من أنواع الزيوت. فتركيبة الحمض الدهني في سندويش من اللحم البقري مع شريحة من الجبن (cheeseburger) مثلاً، تختلف عن تركيبة الحمض الدهني في حصة موازية له من حيث السعرات الحرارية من زيت الزيتون.

فلنعد إلى اليونان. يحصل الناس، عموماً، على 20٪ تقريباً من السعرات الحرارية من زيت الزيتون وحده، مع نسبة من الدهون تعادل 35٪ تقريباً (يحصل الناس في جزيرة كريت يومياً على نسبة من الدهون تتجاوز في مجملها 40٪ من السعرات الحرارية متأتية في معظمها أيضاً عن زيت الزيتون. كما جاء في: «American Journal of Clinical Nutrition»). وقد وصف كيز سكان الريف في اليونان، الذين كانوا

يتبعون العادات الغذائية التقليدية ولا يمكنهم أن يدفعوا ثمن الأطعمة الأكثر ترفاً، بأنهم يتمتعون بـ «صحة ممتازة». من ناحية أخرى، كان أغنياء أثينا يميلون إلى الأطعمة المستوحاة من المطبخ الفرنسي (الذي يسيطر عليه الطابع غير المتوسطي، أي منطقة شمال فرنسا) المثقل نسبياً بالزبدة والكريما مقارنة بزيت الزيتون. وبالرغم من عدم وجود دراسة تؤكد على العلاقة المباشرة بين الأنظمة الغذائية المتنوعة في اليونان وبين أمراض القلب، فقد أشار كيز، من دون أن يؤكد، إلى أن عدداً كبيراً من سكان أثينا مصابون بمرض شرايين القلب التاجية.

إن ملاحظات كيز عقدّت المقولة البسيطة التي اعتاد الناس سماعها: الدهون مواد سيئة وعلينا أن نتناولها بكميات أقل. فالدهون ليست «سيئة» وأجسامنا تحتاجها لكي تؤدي وظائفها. لكن المسألة تكمن في كيفية استهلاكها بطريقة تفيد صحتنا وتمنحنا أفضل وقاية ممكنة ضد الأمراض المزمنة كمرض شرايين القلب التاجية والسرطان.

لمَ نحن بحاجة ماسّة إلى الدهون؟

في العصور القديمة، عندما كان البشر يعتمدون على القنص وجمع الثمار، وقبل أن نتعلّم كيف نحرث الأرض ونزرع طعامنا بأنفسنا، كنا نعتمد على مخزوننا من الدهون لنتمكن من الصمود لفترات طويلة حيث لم يكن الطعام متوفراً بسهولة. كان على أجسامنا أن تعتاد تخزين الدهون لكي نستمر بالحياة، ولولا ذلك لما استمرت البشرية في الحياة حتى يومنا هذا.

كانت الحياة يومها قاسية، وكان على البشر أن يكافحوا ضد عناصر الطبيعة من دون الاستعانة بالتدفئة والكهرباء والملابس المحاكة صناعياً. كان علينا أن نصطاد لنحصل على الطعام بدلاً من أن نشتريه من السوبر ماركت. كان علينا أن نوقد ناراً إذا ما أردنا أن نطهو

طعامنا، وبالطبع لم يكن بإمكاننا أن نركب أي نوع من وسائل المواصلات لنصل إلى أي مكان. كنا نسير أو نركض لتأمين معيشتنا، نطارد الحيوانات، نتسلق الأشجار أو نسبح. وإذا حالفنا الحظ، مرة ولفترة قصيرة، كنا نأكل حتى الشبع. الحياة في تلك العصور تطلّبت حركة جسدية هائلة.

لقد تغيّر الوضع اليوم، بالتأكيد. فالطعام متوفر بكثرة لمعظم الناس، والاعتماد على الآلات ألغى إلى حد بعيد الحاجة إلى القيام بمجهود جسدي بالنسبة للعديد منهم. وبالرغم من أن بعض الناس ما زالوا يمارسون التمارين الرياضية، كالركض، أو العدو بضع مرات في الأسبوع أو يقومون بتمارين رياضية يومية في نادٍ صحي أو رياضي، إلا أن هذا المستوى من التمارين بالكاد يمكن مقارنته مع المجهود الذي كان البشر مضطرين للقيام به. كما أن معظم الناس لا يقومون بممارسة التمارين على الإطلاق، بل يمضون أيامهم جالسين أمام الكومبيوتر أو خلف المكاتب.

وهكذا، فإن أجسامنا لا تدرك أن الطعام أصبح اليوم سهل المنال أكثر مما كان عليه في الماضي، وأن الاستمرار بالحياة يتطلب مقداراً من السعرات الحرارية أقل بكثير مما كان يتطلبه سابقاً. كما أنها لا تزال مهيأة جينياً لتحتمل البقاء من دون طعام لفترات طويلة بينما هي تقبع خاملة بمعزل عن التغير السريع الذي يطال مجتمعنا الصناعي. إننا لسنا مهيئين للجمع بين كمية كبيرة من السعرات الحرارية ونشاط جسدي منخفض. ومع ذلك، فهذا ما هي عليه طريقة حياة العديد من الناس. وما هي النتيجة؟ انتشار البدانة بشكل كبير وارتفاع معدلات الأمراض المزمنة. لم يعد الناس يموتون بسبب مواجهتهم الحيوانات المفترسة، لكن أسلوب حياتنا يتطور بطريقة تجعلنا نواجه مخاطر من نوع آخر. . . أمراض القلب، السرطان، السكري، ارتفاع ضغط الدم. . ولا داعي لذكر المزيد.

تشرح أصولنا القديمة، أيضاً، لما يزداد مخزون الدهون لدى المرأة الحامل، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من فترة الحمل. ومع أن النساء ما زلن بحاجة لمخزون إضافي من الدهون من أجل فترة الإرضاع، إلا أن أجسامهن ما زالت تتحضر وكأنما لمواجهة مجاعة. في العصور القديمة، كان يفترض بالنساء أن يزودن أطفالهن بالحليب، حفاظاً على استمرار الجنس البشري، سواء أكان الطعام متوفراً لهن أم لا.

ولأن أجسامنا ما زالت خبيرة بتخزين الدهون، فعلينا أن نجعل عاداتنا الغذائية تتكيف مع مستويات النشاط التي يتطلبها القرن الحادي والعشرين، وذلك لكي نحافظ على صحة جيدة ووزن مناسب. فالبرنامج «المضاد للمجاعة» الذي تحفظه أجسامنا يميل إلى تحويل الدهون الموجودة في الطعام بسرعة إلى دهون يختزنها الجسم. من جهة ثانية، تقول العديد من الدراسات إن تحوّل الكاربوهيدرات (السكريات والنشويات) إلى دهون يتم بوتيرة أبطأ، كما يتم استخدامها بسهولة أكبر كمصدر للطاقة في الجسم.

ويعني ذلك أنه عندما نتناول كمية كبيرة من الطعام (كما يفعل غالباً العديد منا) يحوّل جسمنا الطعام الزائد إلى دهون. إلا أن بعض الأبحاث أظهرت أنه إذا كانت هذه الزيادة مكوّنة من الكاربوهيدرات أكثر مما هي دهون، فإن عملية التحويل تتطلب كمية أكبر من الطاقة ووقتاً أطول...

بالنسبة للأشخاص الذين يودون التخلص من الوزن الزائد، فإن أسرع طريقة لذلك هي تخفيض عدد السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون الموجودة في طعامهم، وليس تلك الناتجة عن الكاربوهيدرات. وبالتأكيد، فإن كل زيادة في السعرات الحرارية سوف تتحول آخر الأمر إلى دهون في الجسم، وسوف تستمر باكتساب الوزن

وأنت تأكل السكريات والنشويات. إن التحكم بكمية السعرات الحرارية التي نتناولها هو السبيل إلى تخفيض الوزن، إلا أن ضبط كمية السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون يجعل هذه المهمة أسهل.

هناك عدد من الباحثين، ومن بينهم الطبيب دين أورنيش، الذين درسوا تأثير الطعام القليل الدهون على الوقاية من أمراض القلب والسيطرة عليها وحتى شفائها، يعتقدون أنه يجب استبعاد كل الدهون من نظامنا الغذائي، وأن 10٪ فقط من السعرات الحرارية يجب أن تأتي من الدهون. أظهرت الدراسات التي قام بها الطبيب أورنيش نتائج مذهلة لدى مرضى القلب الذين اتبعوا حمية غذائية قليلة الدهون. ومع ذلك، فقد اعتبر باحثون آخرون أن هذه النسبة من الدهون في الحمية الغذائية هي منخفضة جداً، خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين لا يعانون من أمراض القلب، وأن استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة، وهي أكثر نفعاً للصحة، سيوفر لنا حمية غذائية أكثر فعالية. ولأن الناس عموماً معتادون على نظام غذائي غني بالدهون أكثر من ذلك الذي نصح به أورنيش أي نسبة الـ 10٪، فإن اتباع هذه الحمية سيكون أسهل بكثير.

قامت دراسة نشرتها «American Journal of Clinical Nutrition»، بمقارنة تأثير استبدال الدهون المشبعة في الحمية الغذائية بدهون غير مشبعة كزيت الزيتون، مع تأثير استبدال هذه الدهون بالكاربوهيدرات. الدهون المشبعة هي دهون تبقى قاسية نسبياً في الحرارة العادية للغرفة وهي غنية بالأحماض الدهنية المشبعة، كالزبدة والمرغرين. إن إبدال الدهون المشبعة بدهون غير مشبعة أعطى نتائج أكثر إيجابية على الكوليسترول في الدم مما أعطاه إبدالها بالكاربوهيدرات، وذلك في الحالات التي يحافظ فيها الجسم على وزنه (أشارت الدراسة إلى مخاطر السمنة الناتجة عن الاستهلاك المفرط للدهون).

إن مقاومة هذه الرغبة في الدهون المبرمجة في أجسامنا، يعتبر تحدياً. فإذا ما شعرت برغبة قوية في تناول الحلوى أو المثلجات أو كيس من رقائق البطاطا، لن يكون من السهل عليك الإكتفاء بصحن من الجزر المقطّع. إلا أنه قد يسرك أن تعلم أن الحاجة الماسة إلى تناول الدهون تتناقص غالباً عندما تتخلص من عادة تناول الأطعمة الغنية بها. فما أن تعتاد على تذوق الأطعمة الطازجة غير المشبعة بالدهون كالخضار الطازجة، وعصير الفاكهة، والحبوب الكاملة النافعة للصحة، والسلطات المليئة بالخضار الشهيّة كتلك التي تحضر في المطابخ التقليدية لمنطقة البحر المتوسط ـ فإنك لن تستسيغ بعد ذلك الأطعمة المشبعة بالدهون.

لغة الدهون

يميل الأميركيون إلى استهلاك الدهون التي تشكل حوالى 34٪ من مجموع سعراتهم الحرارية، وذلك بالرغم من كل الإرشادات الصحية التي تنصح بتحديد نسبة تناولنا للدهون بـ 30٪ أو أقل من مجموع السعرات الحرارية. وقد قدمت الجمعية الأميركية لأمراض القلب (AHA) نصائح أكثر دقة حين اقترحت أن تكون نسبة السعرات الحرارية المتأتية من الدهون الأحادية غير المشبعة أقل من 10٪، و10٪ إلى 15٪ من الدهون المتعددة غير المشبعة. في الوقت الذي نجد فيه أن المعدل العام لتناول الدهون في النظام الغذائي المتوسطي التقليدي، هو مساوٍ تقريباً لما تنصح به (AHA) وغيرها من المهتمين بالشأن الصحي، نجد أن تركيبة الأطعمة وتوزيع الحصص في هذا النظام يوحيان بأن نسبة أكثر انخفاضاً بعد من الدهون المشبعة ونسبة أكثر ارتفاعاً من الدهون الأحادية غير المشبعة، يمكنهما أن توفرا لنا توازناً أفضل.

في مطلق الأحوال، الدهون هي من العناصر الغذائية الضرورية

التي تحتاجها أجسامنا لتستمر بالحياة. ويقترح العديد من الخبراء، كمنظمة الصحة العالمية، بأن تبلغ نسبة السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون 15 إلى 20٪ على الأقل من مجموع سعراتنا الحرارية، لكي يتمكّن الجسم من القيام بوظائفه بالشكل المناسب.

إن تناول الدهون أوعدمه هو بمثابة تحد أمام مسألة الحفاظ على الوزن. إن إبقاء استهلاكنا للسعرات الحرارية تحت السيطرة هو مسألة هامة، فالدهون تحمل كميات كبيرة من السعرات الحرارية، بالمقارنة مع الكاربوهيدرات والبروتين، فإن كل غرام من هاتين المادتين الأخيرتين يحتوي فقط على 4 سعرات حرارية، بينما يحتوى غرام من الدهون على 9 سعرات حرارية. كما أن البدانة (زيادة الدهون في الجسم) تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما فيها أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم (الذي يزيد أكثر فأكثر من مخاطر الإصابة بأمراض القلب) وحتى بعض أنواع السرطان أيضاً. حوالى ثلث الأميركيين البالغين يعانون من السمنة أو البدانة، كما أن أعداداً متزايدة من الأطفال والمراهقين يعانون أيضاً من هذه المشكلة.

مع ذلك، فإن الحل ليس في استبعاد كل أنواع الدهون، وحتى لو كانت ثقافتنا الحالية تنظر شزراً إلى الدهون المتراكمة في الجسم فإن هذه الأخيرة تزودنا بمخزون من الطاقة، يكون متوفراً حين نحتاج إليه فعلاً. إن الإفراط في تناول الدهون يسبب الضرر، لكننا نحتاج إلى مقدار منها، لذلك فإن الاقتصار على تناول كميات غير كافية منها يسبب الضرر أيضاً.

إن حاجة جسمك للدهون لا تقتصر على توفير الطاقة، فالدهون تساعد على إبقاء البشرة والشعر في حالة من الطراوة والصحة، كما تساعد على النمو السليم للأطفال، وهي تحمي الجسم كذلك من درجات الحرارة المتطرفة (الحر الشديد والبرد الشديد) بالإضافة إلى

أنها تحمي الأعضاء الداخلية. إن أغشية الخلايا تتكون في معظمها من الدهون. والدهون هي المادة التي لا يستطيع الجسم امتصاص واستخدام الفيتامينات A، D، E وK من دونها. وفي حين يقوم الجسم بتصنيع بعض الدهون، فإنّ البعض الآخر يجب أن يتوفر من خلال الغذاء. ثمة نوعان من الأحماض الأساسية: Linoleic acid وLinolenic acid (سميت هذه الدهون بالأحماض «acids» لأن الأحماض الدهنية هي التي تصنع الدهون في الجسم) فإذا ما تناولت أصنافاً متنوعة من الأطعمة، فإن حصولك على كمية كافية من الدهون الأساسية عن طريق الغذاء، يصبح مهمة سهلة.

تستغرق عملية هضم الدهون وقتاً أطول مما تستغرقه الأنواع الأخرى من الطعام. لذا فإن وجبة تحتوي على كمية كافية من الدهون سوف تجعلك تشعر بالشبع لمدة أطول إجمالاً من وجبة فقيرة بالدهون. كما أنها ستضفي على طعامك نكهة وتركيبة تجعله أفضل طعماً. هل لاحظت أن «النسخة» الخالية من الدسم من طعامك المفضل هي أقل إرضاء لك من «النسخة الأصلية»؟ علماً أن العديد من المأكولات القليلة الدسم أو الخالية منه تكون مشبعة بالسكر وذلك لتعويض النقص في «نكهة الدهون»؟ وهكذا، فإن العديد من الأطعمة القليلة الدسم أو الخالية منه تكون غنية، بل أكثر غنى بالسعرات الحرارية، من الأطعمة الأصلية التي تحتوي على نسبة أعلى من الدهون. مثال على ذلك البسكويت الخالي من الدهون.

من جهة أخرى، فإن الالتزام، دوماً، بتناول أطعمة خالية من الدسم يجعل من الصعب علينا الحفاظ على وزن صحي ومثالي. ففي الواقع، إن الدهون ضرورية للجسم، لكن الزيادة فيها تعرض صحتنا للخطر. ومع القليل من الذكاء في معرفة الكمية المناسبة من الدهون، سوف تستطيع إدخال الدسم إلى نظامك الغذائي بطريقة نافعة وغير مدمّرة للصحة.

الدهون في الجسم

إن ازدياد خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض المزمنة مرتبط بكمية الدهون التي نستهلكها في حميتنا الغذائية. تساهم الدهون المفرطة في ظهور السمنة، التي تشكل بدورها أحد العوامل التي قد تؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية، بما فيها مرض القلب التاجي وبعض أنواع السرطان. فلنلقِ نظرة على ما يمكن أن تفعله الكميات الزائدة من الدهون بالجسم البشري، لكي نفهم مدى خطورة الإفراط في تناولها.

إن الاستهلاك المفرط لنوع من الدهون وهي الدهون المشبعة، ينتج عن اتباع نظام غذائي غني بالدهون يعتمد كثيراً على الأطعمة من المصادر الحيوانية. وهذه النسبة المرتفعة من الدهون المشبعة تسبب ارتفاعاً في معدل الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض شرايين القلب. الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة تشمل العديد من أنواع اللحوم والحليب الكامل الدسم ودهن أو شحم الحيوانات والزبدة، بالإضافة إلى القليل من الأطعمة النباتية كجوز الهند، والنخيل وزيت بذور النخيل. هذه الأحماض المشبعة تصبح أكثر طراوة في حرارة الغرفة العادية، لكنها تبقى جامدة نسبياً، بدلاً من أن تصبح سائلة(إذا تركنا كمية من الزبدة على الطاولة فإنها تصبح سهلة الدهن لكنها تبقى جامدة).

أما الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة فتشمل الزيوت النباتية، كزيت الذرة وزيت الصويا وزيت دوّار الشمس وزيت العصفر (Safflower oil) كما تشمل الدهون الموجودة في معظم المأكولات البحرية. تكون هذه الأحماض سائلة أو بالغة الطراوة في حرارة الغرفة العادية. لقد أظهرت بعض الدراسات أن تناول كميات مفرطة من هذه الأحماض عن طريق هذه الزيوت النباتية له علاقة بزيادة خطر الإصابة

بالسرطان، إلا أن هذا الرأي يحتاج إلى المزيد من الدراسات لإثباته. وإلى أن يتم ذلك، من الأفضل تناول الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة بمقادير معتدلة، مما يساعد على بقاء مستوى الكوليسترول في الدم منخفضاً، ذلك أنها تخفض من نسبة الـ «LDL» أو الكوليسترول «الضار» في الجسم. وهي أيضاً تخفض معدل الـ «HDL» أو الكولسترول «المفيد». مما يجعل الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة مرة أخرى، أفضل خيار ممكن.

إن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة هي نوع الدهون السائد في الحمية المتوسطية التقليدية، فالأطعمة غنية بها بما في ذلك زيت الزيتون وزيت الكانولا بالإضافة إلى معظم المكسرات والبذور. أظهرت هذه الأحماض التي تتضمنها تلك الحمية، والتي تبقى في الحالة السائلة في الحرارة العادية للغرفة، أنها تخفض من معدلات الكوليسترول «الضار» (LDL) من دون معدلات الكوليسترول «المفيد» (HDL) في الدم. مما يجعلها الخيار الوحيد للحمية المناسبة لصحة القلب.

بكلام آخر، إن ما تتناوله من طعام يؤثر على كمية الكوليسترول الموجودة في دمك. فما هو الحد الأقصى لهذه الكمية؟ إن معدلاً يفوق 240 ميللغراماً من الكوليسترول في كل دسيلتر واحد من مصل الدم يعتبر معدلاً مرتفعاً، مما يعني زيادة في خطر الإصابة بمرض القلب التاجي، فالحد الأقصى لهذا المعدل يتراوح ما بين 200 و239 ميلليغراماً في كل دسيليتر. ومن الأفضل ألا يتجاوز عتبة 200 ميلليغراماً في كل دسيليتر.

كانت معدلات الكوليسترول في مناطق حوض البحر المتوسط خلال الستينات، أقل من 200 ملغ/ دسل بشكل عام. رغم أن بعض الأنظمة الغذائية التقليدية في تلك المناطق، كانت تعتبر غنية بالدهون

(خاصة في جزيرة كريت) إلا أن نسبة الدهون المشبعة فيها منخفضة. وبما أن زيت الزيتون كان المصدر الأساسي للدهون كما أن المأكولات ذات المصادر الحيوانية لم تكن نسبتها مرتفعة، فإن نسبة استهلاك الدهون ظلت تحت السيطرة. علاوة على ذلك، وبما أن استهلاك الدهون المشبعة كان منخفضاً فقد بقيت الدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للقلب، سيدة الموقف.

الكوليسترول في الدم

يمكن معرفة معدل الكوليسترول في الدم عن طريق إجراء فحص بسيط للدم. تعطي بعض التحاليل المعدل العام للكوليسترول، لكن التحليل الأفضل هو ذاك الذي يظهر بالتفصيل معدل الـ (LDL) والـ (HDL).

تبعاً للمعدل الذي وضعته The National Heart Lung and Blood Institute، فإن المعدل العام للكوليسترول، بصورة إجمالية، يجب أن يكون أقل من 200 ملغ / دسل. بالرغم من أن بعض الباحثين كالدكتور دين أورنيش، يعتقد أن معدلاً مساوياً لـ 150 ملغ / دسل هو الأفضل للوقاية الفعّالة من أمراض القلب. بينما يعتبر معدلاً يتراوح بين 200 و239 ملغ/ دسل بمثابة إنذار مسبق لك لتكون حذراً، وتقوم بخطوات تساهم في خفض نسبة الكوليسترول في دمك. أما معدل 240 ملغ/ دسل وما فوق فهو يعرضك لخطر مرتفع في الإصابة بمرض في القلب.

إحرص إذاً، على إبقاء معدل الكوليسترول المفيد (HDL) أعلى من 35 ملغ / دسل ومعدل الكوليسترول الضار (LDL) أقل من 130 ملغ / دسل. إذا لم تكن قد أجريت اختباراً لفحص الكوليسترول في الدم من قبل أو أنك لم تفعل ذلك مؤخراً، فمن الأفضل أن تتفق مع طبيبك

على إجراء فحص طبي لك، وكذلك إجراء تحليل لفحص معدل الكوليسترول في الدم. فإذا جاءك الجواب: مرتفع، ما عليك سوى الاتصال بطبيبك لتحديد برنامج للقيام بالمزيد من الفحوصات. يجب أن يعاد فحص معدل الكوليسترول في الدم كل خمس سنوات.

ما الذي تعنيه حقاً، نتائج الفحوصات الكاملة؟ ولِمَ يقال إن هناك كوليسترول «مفيد» وآخر «ضار»؟

يسمّى (HDL) أو «البروتين الدهني المرتفع الكثافة» بالكوليسترول «المفيد» لأن هذا النوع من الكوليسترول ينتقل عبر الجسم فيلتقط الكميات الزائدة من الكوليسترول، ويرسلها إلى الكبد، حيث يتم التخلص منها. وقد تم الربط بين ارتفاع معدّلات الـ(HDL) وانخفاض خطر الإصابة بمرض شرايين القلب. من جهة أخرى ظهر أن الدهون الأحادية غير المشبعة، كزيت الزيتون، يمكنها أن ترفع معدلات الـ (HDL) وتخفض معدلات الـ(LDL). لهذا السبب ينصح بأن تشكل الدهون الأحادية غير المشبعة النسبة الأعلى من الدهون في النظام الغذائي، كما هو الحال في نظام الغذاء المتوسطي التقليدي.

أما الـ(LDL) أو «البروتين الدهني المنخفض الكثافة» فيسمّى بالكوليسترول «الضار» وقد تم ربطه بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.. فهذا النوع من الكوليسترول أي الـ (LDL) يأخذ الكوليسترول من الكبد فيجعله يترسب في الجسم (يحتاج الجسم إلى الكوليسترول لغايات متنوعة، لتكوين الهرمونات مثلاً). ولسوء الحظ، فإن لدى هذه النوع من الكوليسترول ميلاً إلى التأكسد (سنتحدث أكثر عن التأكسد لاحقاً) ويعتقد أن الـ (LDL) المتأكسد أو (O - LDL) يسبب الأذى لجدران الشرايين الدموية. مما يجعل الترسبات الدهنية (الصفيحات) تتراكم عليها، وهذا يؤدي بالتالي إلى تصلب هذه الجدران. فما إن تبدأ الترسبات أو الصفائح بالتكوّن حتى تشكل عائقاً أمام حركة تدفق

الدم داخل الشرايين، حتى أنها في بعض الأحيان تتراكم بكثرة لتسبب انسداداً كاملاً يمنع هذا التدفق، وتكون النتيجة إما الإصابة بنوبة قلبية أو بالسكتة الدماغية.

ومرة أخرى، يظهر لنا أن الدهون المشبعة التي يحتوي عليها نظامنا الغذائي، تؤدي إلى رفع معدل الكوليسترول الضار (LDL). وأن الدهون المتعددة غير المشبعة تؤدي إلى خفض معدلات الكوليسترول الضار (LDL) لكنها أيضاً تخفض معدلات الكوليسترول المفيد (HDL). لذا فإن أفضل الخيارات هي الدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون والتي تبيّن أنها تخفض معدلات الـ (LDL) وترفع معدلات الـ (HDL).

إن الحفاظ على مستوى منخفض من معدلات الكوليسترول الضار في الدم أو (LDL) يساعد في الحفاظ على شرايين نقية من الترسبات، متمتعة بالليونة والصحة. ويعتبر التغيير في النظام الغذائي أحد أهم الوسائل الفعّالة في الحفاظ على معدلات الـ (LDL) ضمن الحدود الصحية.

تناول كمية أقل من الدهون

إن التقليل من استهلاك المنتوجات الحيوانية، كاللحوم التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، وكالألبان والأجبان، والإكثار من استهلاك الأطعمة النباتية، يعدّان من أفضل الطرق لإبعاد الدهون المشبعة عن النظام الغذائي. وهذا هو المحور الأساسي في الحمية المتوسطية والذي يظهر جلياً في الهرم الذي يمثل هذه الحمية. وإذا ما كانت الأطعمة النباتية تمثل الجزء الأكبر من نظامكم الغذائي، فسيسهل عليكم التحكمّ بكمية الدهون المشبعة في طعامكم.

فلتكن المأكولات المحضّرة من الحبوب الكاملة طعاماً أساسياً

في وجباتكم، كذلك أطباق الفاصوليا والبقول الأخرى، مع الكثير من الخضار والفاكهة. أما اللحوم والأجبان فليكن استهلاكها قليلاً ولمجرد إضفاء النهكة على الطعام. فعندما تملأون معدتكم بالحبوب الكاملة والخضار والفواكه، فلن يبقى هناك مكان للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

عندما ترغبون بإضافة الدهون إلى طعامكم، عليكم أن تختاروا نوعاً غنياً بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، كزيت الزيتون أو زيت الكانولا وذلك بقدر الإمكان. أما البدائل عن هذين النوعين من الزيوت فهي أقل جودة وفائدة للصحة. أما أهم مصادر الدهون المشبعة فهي: الزبدة، السمنة، دهن أو شحم الحيوانات وزبدة الكاكاو (الكولزا أو اللفت) فإذا كان لا بد من تناول هذه الأصناف فليكن ذلك في مناسبات نادرة فحسب. يمكن استخدام زيت الزيتون وزيت الكانولا (الكولزا) في إعداد المعجنات. وهناك أساليب عديدة لتجنب استعمال الدهون المشبعة في الأطباق مع الحفاظ على نكهتها الممتازة. قد تكون زيوت جوز الهند والنخيل وبذور النخيل من الزيوت الأكثر شهرة بسمعتها السيئة، وذلك لاحتوائها على كميات مرتفعة من الدهون المشبعة (خذوا نفساً عميقاً وراجعوا لائحة مكوّنات الأطعمة المصنعة المفضلة لديكم).

إذا كانت معظم الدهون التي تدخل في حميتكم الغذائية من نوع الدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون وزيت الكانولا، بدلاً من المصادر المختلفة للأحماض الدهنية المشبعة والمتعددة، فستجدون أنكم، في الواقع، تأكلون الدهون وتحافظون على قلب سليم في الوقت عينه، طالما أنكم تتناولون الدهون بمقادير معتدلة وتحافظون على وزن مناسب وتعتمدون نظاماً غذائياً مرتكزاً على الأطعمة النباتية. تذكروا طريقة هرم الحمية المتوسطية في التغذية عندما تودون اختيار

الأطعمة والتخطيط للوجبات. إن زيت الزيتون هو الأفضل، لكنكم تحتاجون فقط إلى قطرات منه، أما الأطعمة الأخرى الغنية بالدهون، فيجب ألا تستهلك بصورة متكررة.

الأحماض الدهنية المحوّلة «ترانس» (Trans fatty acids) أو المهدرجة (Hydrogenation)

تنتج الأحماض الدهنية «ترانس» عن هدرجة الدهون المشبعة. أعلنت إحدى الدراسات الحديثة أن هذه الأحماض الدهنية الموجودة في معظم أنواع المارغارين، تشكل خطورة على سلامة القلب كالدهون المشبعة تماماً. هل جعلكم ذلك تشعرون بالارتباك؟ أليس من المفترض أن المارغارين مناسب لنا أكثر من تلك الدهون المشبعة المؤذية المعروفة بالزبدة؟ لقد أثارت هذه المسألة جدلاً كبيراً بين إخصائي التغذية.

يتم الحصول على الحمض الدهني «ترانس» بعد معالجة أحد الدهون غير المشبعة، كزيت الذرة المتعدد غير المشبع، عن طريق إضافة الهيدروجين إليه. فيعطي دهناً أكثر صلابة (ويستعمل كبديل للزبدة لأنه سهل الدهن) ومنتوجاً يحتمل التخزين لمدة أطول. أين تكمن المشكة إذاً؟

إن إضافة الهيدروجين بصورة مصطنعة إلى زيت غير مهدرج طبيعياً، يوّلد مواد كيميائية غريبة تدعى «ترانس»، وقد دلّت الأبحاث على أن تناول هذه المواد بمعدلات مرتفعة قد يؤدي إلى رفع مستويات كوليسترول (LDL) أي الكوليسترول «الضار» بنفس المقدار الذي ترفعها فيه نسبة الدهون المشبعة.

إذاً، ماذا علينا أن نفعل؟ فلنأخذ بما كان المطبخ المتوسطي التقليدي يعتمده فنستعمل زيت الزيتون كنوع أساسي من الدهون، ونحدّ من استعمال المارغارين والزبدة قدر الإمكان.

هناك مصدر آخر للأحماض الدهنية «ترانس». الأطعمة المصنعة الموضّبة مسبقاً، وحتى العديد من الأصناف «القليلة الدسم». فرقائق البسكويت الهشة، وأنواع الكعك المحلّى ورقائق البطاطا وأصابع البسكويت بالكارميل، والمأكولات الجاهزة إضافة إلى بعض أنواع الخبز وحبوب الفطور (الكورنفليكس) كلها تحتوي على أحماض دهنية «ترانس». هل فاجأكم ذلك؟ يمكن فهم ردة فعلكم هذه، ذلك أن هذه الأحماض في معظمها مكونات مخبأة ومدفونة ضمن لوائح طويلة من المكونات الموضوعة على علب الأطعمة الجاهزة. إن الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا ما كانت السلعة تحتوي على هذا النوع من الأحماض، هو قراءة لائحة المكوّنات والبحث عن كلمة «مهدرج» أو «زيت مهدرج بصورة جزئية»، فهذه الكلمات تعني أن هناك أحماضاً دهنية «ترانس» مختبئة في الداخل.

على أي حال، فإن رهانكم الأفضل في الوقت الحاضر يبقى أن تفكروا بالطريقة المتوسطية ، وتخففوا قدر الإمكان من تناول هذه السلع. ولحسن الحظ أن هناك العديد من السلع الموضبة مسبقاً والتي لا تحتوي على أي من الأحماض الدهنية المحوّلة «ترانس» (أو على زيوت مهدرجة أو مهدرجة بشكل جزئي). ولكننا نلفت انتباهكم، مرة أخرى، إلى ضرورة قراءة لائحة المكوّنات جيداً، لكي تختاروا ما هو مناسب لكم من الأصناف المتوفرة.

الدهون في منطقة البحر المتوسط

سبق أن ذكرنا أن منطقة حوض البحر المتوسط هي منطقة غنية بالزيتون، وأن نوع الدهن الأساسي الذي يستخدم في الحمية المتوسطية هو زيت الزيتون، فأشجار الزيتون بثمارها الغنية بالزيت تشكل الطابع الحقيقي لهذه المنطقة.

عندما تنضج حبات الزيتون، يتم هرسها لتتحول إلى عجينة توضع بين مجموعة من الحصر (جمع حصير) وتضغط بقوة ليعتصر منها الزيت الثمين، فيتجمع في أوعية ضخمة موضوعة في الأسفل لهذه الغاية. إنها عملية بسيطة، فعملية الضغط الأولى للزيتون تعطي زيت الزيتون الأكثر نقاءً والأكثر غنى بالعناصر الغذائية الضرورية والأغنى بالنكهة: زيت الزيتون الصافي الممتاز. هذا الزيت هو أقل أنواع زيت الزيتون تعرضاً للتصنيع.

يختلف لون زيت الزيتون بحسب المنطقة التي تنمو فيها الأشجار، فيتراوح بين الذهبي والأخضر. وقد جاء في كتاب «الطبخ على الطريقة المتوسطية» لنانسي هارمون ما يلي: تختلف الزيوت التوسكانية ذات النكهة القوية والتي تعطي طعم الزيتون الأخضر (الزيت الخضير) عن زيوت أبوليا في جنوب إيطاليا الأكثر صفاءً والأغنى نكهة والأكثر دسماً، والتي تختلف بدورها عن زيوت كاتالونيا التي تميزها نكهة اللوز الخفيفة، وعن زيوت اليونان والحوض الشرقي للبحر المتوسط كلبنان، الأكثر كثافة والألذ مذاقاً، وكذلك عن الزيوت الخفيفة العذبة التي تنتجها منطقة شمال أفريقيا.

إن النكهة القوية واللذيذة في زيت الزيتون يمكن أن تتغير، أكثر من نكهة بعض الزيوت الأخرى ذات النكهة القوية، ذلك أن نكهته تتناقص أو تختفي إذا ما تعرض للحرارة. لذلك يمكن استخدامه بنجاح في تحضير المعجنات. الأنواع الأقل جودة من زيت الزيتون تتعرض أكثر فأكثر لعمليات تصنيع وتكرير. وأسعارها المنخفضة قليلاً مقارنة بأسعار زيت الزيتون الصافي لا توازي الخسارة في النكهة وفي منافع المواد الأخرى فيها، دون ذكر ما يصيبها من آثار غير مستحبّة بسبب عملية التصنيع. يحفظ زيت الزيتون في مكان بارد، بعيداً عن الضوء إذا لم يتم استهلاكه خلال شهر واحد.

يمكن لزيت الكانولا أن يكون بديلاً عن زيت الزيتون، وبالرغم من أنه ليس عنصراً أساسياً في المطبخ المتوسطي التقليدي، إلا أنه يشكل مصدراً آخر للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة. يحتوي زيت الكانولا، والذي يسمى أحياناً زيت بزر اللفت، على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، تماماً كزيت الزيتون. كما أنه غني بالفيتامين E وبالأحماض الدهنية «أوميغا ـ 3». ومع أن سعره أقل من قريبه المتوسطي (زيت الزيتون) إلا أنه يخضع للتكرير أكثر منه أيضاً ويتميز بنكهة أقل جودة كما أن هذا النوع من الزيوت خال من المواد الكيميائية النباتية (عناصر غير غذائية موجودة في النباتات، لكنّها ذات مفاعيل وقائية للصحة). تلك «المنافع» متوفرة في زيت الزيتون وحده حين يعصر على البارد. في مطلق الأحوال، وطالما يتعلق الأمر بصحة القلب، فإن الخيار الأفضل يبقى زيت الزيتون.

عندما كان كيز يقوم بأبحاثه، كانت كمية زيت الزيتون المستهلكة تتفاوت بين منطقة متوسطية وأخرى. أتذكرون كيف أنه وجد سكان كريت مستهلكين نهمين لزيت الزيتون، حيث بلغ معدل استهلاك الشخص الواحد نصف كوب يومياً؟ إن ثلث السعرات الحرارية لديهم ناتجة عن زيت الزيتون. أما اليونانيون عموماً، فإن خمس سعراتهم الحرارية متأتية عن هذا الزيت.

وفي المناطق الأخرى للبحر المتوسط، وإن كان معدل استهلاك زيت الزيتون لم يصل إلى المعدل الموجود في كريت، إلا أنه تجاوز ما هو عليه في الولايات المتحدة الأميركية. ووفقاً لما يراه كيز فإن استهلاك زيت الزيتون في مختلف المناطق المتوسطية كان يشكل حوالى 15 إلى 20٪ من مجمل السعرات الحرارية، باستثناء المناطق الشمالية من إيطاليا والمناطق الفرنسية والإسبانية التي لا تقع على البحر المتوسط.

وكما ذكرنا سابقاً، فإن معدلات الإصابة بأمراض القلب في هذه البلدان كانت (ولا تزال ولو بفروقات أقل حدة) أقل مما هي عليه في الولايات المتحدة الأميركية. وبالرغم من أن زيت الزيتون ليس العامل المؤثر الوحيد، إلا أن الباحثين حدّدوا مجال البحث بما يكفي ليخمنوا أن تناول كميات كبيرة من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة هو، على الأرجح، العامل المؤثر في انخفاض معدلات الإصابة بمرض القلب التاجي.

إلا أن زيت الزيتون يعد طعاماً صحياً لأسباب تفوق كونه غنيّاً بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب. فهو يحتوي، كما أشرنا سابقاً، على عناصر كيميائية هامة وبخاصة الأصباغ الجزرانية (Carotenoids) التي تمنح الخضار والزيوت المستخرجة منها ألوانها، فضلاً عن الفيتامين E المضاد للأكسدة. ومن المعروف أن المواد المضادة للأكسدة تمنع تكوّن الجذور الحرّة، تلك العناصر التي تتسبب بها الملوّثات وعملية الأيض في الجسم، والتي تبين أنها تصيب الجهاز المناعي في الجسم بالضرر، إضافة إلى أنها تساهم في التسبب بالأمراض المزمنة. هل تذكرون أن الكوليسترول الضار «LDL» المتأكسد يؤدي إلى تصلب وانسداد في الشرايين؟ إن الفيتامين E يمنع الـ «LDL» من الأكسدة (سنتكلم بالتفصيل عن المواد المضادة للأكسدة في الفصل التالي).

مرة أخرى، عندما يتعلق الأمر بالدهون، فإن أهم ما نوصي به هو الاعتدال. ركّزوا على استهلاك كمية مناسبة من الدهون الأحادية غير المشبعة بالمقارنة مع الدهون المشبعة والمتعدّدة غير المشبعة. دعوا هرم الحمية المتوسطية يساعدكم على تغيير نظامكم الغذائي إلى نظام غذائي يعكس الأسلوب المتوسطي التقليدي في الغذاء وطريقة استهلاكه للدهون. فقد كان استهلاك هذه المواد، بشكل عام، معتدلاً،

وكان زيت الزيتون هو الخيار الوحيد، وقد طبع المطبخ المتوسطي بطابعه الخاص، بنكهته الغنية وخصائصه التي تمنح الصحة. لقد كان زيت الزيتون (ولا يزال ربما) نجم المطبخ المتوسطي، إلا أنه لم يكن النجم الوحيد في النظام الغذائي المتوسطي الغني بتنوعه الذي يوفر الصحة للقلب.

أطباق

يمثل زيت الزيتون مكوّناً أساسياً في الأطباق اللذيذة التالية:

هريسة الثوم بالزيتون والزيت Tapenade

هذه الهريسة هي عبارة عن خليط من الزيتون والكبر الذي هو نوع من البهارات المخلّلة. وتشتهر بهذا الطبق مناطق جنوب فرنسا. إنه طبق لذيذ يتم تناوله كمقبلات أو كوجبة خفيفة، بعد أن يدهن على الخبز الفرنسي أو على الخبز اللبناني أو تغمس فيه الخضار النيئة. إذا كنتم من النباتيين فيمكنكم الاستغناء عن الطون.

- كوب ونصف من الزيتون الناضج.
- ربع كوب من الكبر Capers.
- ربع كوب من سمك الطون المحفوظ بزيت الزيتون (أو المحفوظ بالماء والمصفّى جيداً مع إضافة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إليه).
- ربع كوب من زيت الزيتون الصافي.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج.
- فصّان من الثوم مفرومان فرماً ناعماً.

توضع كل المقادير في الخلاّط أو في مطحنة كهربائية. تخلط معاً لتشكل عجينة كثيفة. تحفظ الهريسة في البراد مدة أسبوع. إذا بدا الخليط جامداً، يضاف إليه ملعقة كبيرة أخرى من زيت الزيتون. تؤكل

هذه الهريسة مع الخضار التي تغمس فيها، أو تدهن على الخبز الطازج.

هذه الكمية تكفي لتحضير كوبين أو أكثر من الهريسة، وهي كافية لستة أو ثمانية أشخاص. لكن حجمها مرتبط باستعمال الطون أو عدمه.

ربع كوب من هذه الهريسة يحتوي على: 175 سعرة حرارية، 10 غرامات من الدهون (7 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، غرام واحد من الدهون المتعددة غير المشبعة، غرامين من الدهون المشبعة).

صلصة الخل أو الحامض بزيت الزيتون

غالباً ما يختار الناس اليوم التوابل التي يضيفونها إلى السلطة، من مجموعة ضخمة من الزجاجات المرصوفة على رفوف السوبر ماركت، والتي تحتوي على أصناف متنوعة من الصلصات، بعضها كثيف كالكريما وبعضها الآخر من أنواع ونكهات لا تُحصى. أما في منطقة حوض البحر المتوسط فهذه التوابل تعد أكثر بساطة: عصير ليمونة حامضة صغيرة أو بعض الخل، مع القليل من الملح والبهار، إضافة إلى كمية لا بأس بها من زيت الزيتون ذي النوعية الممتازة. حضّروا هذا الخليط في المنزل وسوف تجدونه، ليس فقط أوفر اقتصادياً، بل طازجاً وألذّ طعماً من الأصناف المعبأة في زجاجات.

- ملعقتان من الخل الأحمر ذي النوعية الجيدة أو من عصير الليمون الحامض الطازج.
- فصان من الثوم مفرومان فرماً ناعماً أو مهروسان.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- رشة من البهار الأسود المطحون عند تحضير الصلصة.
- ثلث كوب من زيت الزيتون ذي النوعية الممتازة.

في طبق عميق، يمزج الخل أو عصير الليمون الحامض مع الثوم المفروم والملح والبهار، يضاف زيت الزيتون إلى الخليط ويحرك جيداً. يقدم فوراً بعد أن يضاف إلى الخضار الورقية الطازجة.

هذه الكمية تعطي حوالى ثلاثة أرباع كوب من الصلصة، وتحتوي كل ملعقة كبيرة منها على: 124 سعرة حرارية، 14 غراماً من الدهون (10,3 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، 1,2 غراماً من الدهون المتعددة غير المشبعة، 1,9 غراماً من الدهون المشبعة).

أسئلة وأجوبة

ما عدد الأميركيين الذين ترتفع لديهم معدلات الكوليسترول في الدم؟

إنهم كثر! فنصف الأميركيين تقريباً يسجّلون معدلات مرتفعة أو تصل إلى الحد الأقصى من الكوليسترول في الدم. وبما أنه يمكن التحكم بمعدل الكوليسترول في الدم، في حالات عديدة، عن طريق تغيير النظام الغذائي، فلا داعي لأن تكونوا كهؤلاء الـ50٪ من الأميركيين. حاولوا اتباع الإرشادات التي يقدمها هرم الحمية المتوسطية لتحافظوا على قلوب سليمة عن طريق الحمية الغذائية.

هل هناك وسائل أخرى تسمح بالتحكم بمعدل الكوليسترول، إضافة إلى الحمية الغذائية؟

نعم، إن القيام بالكثير من النشاط الجسدي هو أحد أكثر الطرق فعالية لتخفيض معدلات الكوليسترول في الدم ولزيادة معدل الكوليسترول المفيد HDL. فالتمارين الرياضية تساعدكم على التحكم

بمستوى الكوليسترول في الوقت الذي تمرنون فيه عضلاتكم وتحافظون على قلوب سليمة. كان الناس في منطقة حوض البحر المتوسط يعيشون أسلوب حياة تقليدي يتميز بنسبة مرتفعة من النشاط الجسدي، ومن المحتمل أن يكون ذلك قد ساهم في الحفاظ على قلوبهم في حالة صحية ممتازة.

يعتبر التدخين أيضاً من العوامل التي ترفع معدلات الكوليسترول في الدم. والإقلاع عن التدخين هو طريقة تساعد من دون شك في التحكم بهذه المعدلات. كما أن البدانة تميل إلى رفع معدل الكوليسترول. لذا فإن الحفاظ على وزن مناسب يعد طريقة فعالة لضبط معدل الكوليسترول لدى العديد من الأشخاص.

ما عدد الأميركيين الذين يموتون بسبب مرض القلب التاجي؟

مرة أخرى نقول: إنهم كثر. فأمراض القلب تعتبر السبب الأول للوفاة عند الرجال والنساء، على السواء، في أميركا. يعاني حوالى 25٪ من الأميركيين، البالغ عددهم 275 مليون نسمة، من أمراض القلب والشرايين. كما أن أكثر من 42٪ من الوفيات في الولايات المتحدة الأميركية، تعود أسبابها إلى هذا المرض، بما فيها النوبات القلبية والسكتات الدماغية، التي تنتج كلها عن الانسداد في الأوعية الدموية.

ما هي كمية الدهون التي يمكنني إدخالها في حميتي الغذائية؟

إن اختيارك للمأكولات التي تستهلكها في غضون عدة أيام، يجب أن يحتوي على ما يعادل 30٪ من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون. لكن ما هو أهم من ذلك، أن 10٪ فقط من هذه السعرات (أي ثلث السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون أو أقل) يمكنها أن تأتي من الدهون المشبعة. حيث يجب الحد إلى أقصى ما يمكن، من

تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، كاللحوم المدهنة. إن اتباع النموذج الذي تم وصفه في هرم الحمية المتوسطية، سوف يساعد على إبقاء معدل الدهون المشبعة، والمعدل الإجمالي للدهون وللأحماض الدهنية المهدرجة «ترانس» في مستويات مناسبة.

تحتوي معظم السلع الموضّبة على ملصقات توضح مقدار ما تحتويه كل حصة منها من الدهون المشبعة بالغرام. ونأمل بأن تضاف كمية الأحماض الدهنية إلى هذه اللائحة قريباً. إذا أردت أن تعرف النسبة المئوية للسعرات الحرارية الناتجة عن الدهون أو الدهون المشبعة أو أي صنف آخر من الطعام، يمكنك أن تتبع الطريقة التالية:

1 ـ إضرب الرقم الذي يمثل نسبة الدهون أو الدهون المشبعة في كل حصة من هذا الطعام، بالعدد 9 لتحصل على عدد السعرات الحرارية الناتجة عن هذه الدهون.

2 ـ إقسم العدد الذي حصلت عليه (السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون أو الدهون المشبعة) على العدد الإجمالي للسعرات الحرارية التي تحتويها كل حصة من هذا الطعام.

3 ـ يمثل العدد الناتج عن القسمة، النسبة المئوية للسعرات الحرارية الناتجة عن الدهون أو الدهون المشبعة في كل حصة من هذا الصنف من الطعام.

مثال على ذلك: إذا أردت تناول كوب من اللبن (الزبادي) القليل الدسم، والذي يحتوي على 230 سعرة حرارية وغرامين من الدهون، إضرب العدد 2 (كمية الدهون) بالعدد 9 فتحصل على 18 سعرة حرارية ناتجة عن الدهون. قم بعد ذلك بقسمة 18 على 230 لتحصل على 0,08 تقريباً، أو ما يعادل حوالى 8٪ من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون. لتعرف كمية الدهون المشبعة التي يحتويها اللبن (الزبادي) أنظر كم غراماً من الدهون المشبعة يحتوي هذا الطعام مقابل مجمل ما

يحتويه من الدهون بالغرام. إذا كان يحتوي على غرام واحد من الدهون المشبعة، اضرب 1× 9 فتحصل على تسع سعرات حرارية من الدهون المشبعة، ثم اقسم هذا العدد على 230 لتحصلوا على 0,04 تقريباً أو 4٪ من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون المشبعة... وهكذا يكون كوب اللبن خياراً جيداً، خاصة إذا قمت بإضافة بعض الفواكه الطازجة إليه.

إذا أردت أن تعرف مقدار الدهون المشبعة الإجمالي في ما تأكله على مدار اليوم، يمكنك اتباع هذا المثال. لنقل إنك تحتاج إلى 2000 سعرة حرارية يومياً. 30٪ من هذا العدد توازي 600 سعرة حرارية و10٪ منه تساوي 200 سعرة حرارية.. يحتوي كل غرام من الدهون على 9 سعرات حرارية، وهكذا نقسم 600 على 9= 67 غراماً ناتجة عن الدهون إجمالاً و200 على 9 = 22 غراماً ناتجة عن الدهون المشبعة. تذكر أن التفكير بتحديد كمية الدهون التي تستهلكها خلال أيام معدودة أمر واقعي أكثر من التركيز على ما تتناوله خلال يوم واحد. يمكنك أن تأكل في أحد الأيام كمية أكبر من الدهون وفي اليوم التالي كمية أقل. وهذا أمر مقبول وينسجم مع الإرشادات العامة التي تراعي صحة القلب.

ماذا بشأن الأصناف «الخالية من الدسم» والقليلة الدسم؟ إلى أي مدى تبدو منسجمة مع النموذج الذي يقدمه أسلوب التغذية المتوسطية؟

غالباً ما تحتوي معظم المأكولات الجاهزة الخالية من الدسم أو القليلة الدسم على نسبة مرتفعة من السكر أو على مكوّنات اصطناعية ومواد مضافة ومواد حمضية وغيرها من المكونات التي تشبه في الطعم والملمس ما كانت ستزودها به الدهون. هذه السلع تكون في معظم الأحيان غنية بالسعرات الحرارية، لكن ينقصها الطعم والعناصر الغذائية

الضرورية وهي إضافة إلى ذلك غالية الثمن. كما أنّ العديد من المأكولات القليلة الدسم الجاهزة مضلّلة، لأنها تحتوي على الأحماض الدهنية محوّلة «ترانس»، وهذه الأخيرة لا تكون مدرجة على لائحة المحتويات. لكي تأكل طعامك على الطريقة التقليدية الحقيقية لحوض البحر المتوسط، عليك أن تحد من استعمالك لهذه الأطعمة قدر الإمكان، وتختار الأطعمة الأقرب إلى طبيعتها الأصلية. يمكنك استبدال الوجبات الخفيفة بالفواكه المجففة والمكسرات والبذور أو رقائق البسكويت المعدّة من الحبوب الكاملة (دون زيوت مهدرجة، إقرأ لائحة المكونات لتتأكد من ذلك) فالطريقة المتوسطية في الأكل تركز على الأطعمة الطازجة والكاملة.

عندما نتناول الطعام في الخارج، ما هي الكلمات التي تعبّر عن الأطباق القليلة الدهون أو تلك التي تحتوي على نسبة دهون مرتفعة؟

إن كلمات مثل مخبوز، مشوي، محمّر، مقلّى مع قليل من الزبدة، مقلي على نار قوية مع قليل من الزيت أو مشوي في الفرن، تعني في الغالب أطباقاً قليلة الدهون. كذلك فإن العديد من المطاعم تلبي رغبتك بتحضير الأطباق الخاصة التي تريدها. فمثلاً، يمكنك أن تطلب منهم أن يستعملوا زيت الزيتون لتحضير طعامك، أو ألاّ يستعملوا الزيت مطلقاً أو كمية قليلة منه فحسب في إعداد الوجبة. تجنب المأكولات المقلية، والأطباق الغنية بالكريما أو الدسمة أو تلك التي تدخل فيها الصلصات التي تحتوي على الزبدة أو الكريما. فهذه المأكولات تكون غنية بالدهون. ومرة أخرى نقول لك: تذكر هرم الحمية المتوسطية حيث وضعت الزبدة والمارغارين والألبان والأجبان الدسمة في قمة الهرم، مما يعني أنه من الأفضل ألاّ تستهلك إلاّ في مناسبات نادرة.

زيت الزيتون ذو طعم قوي، فهل هو زيت طيّار؟ كيف يمكنني استبدال الدهون بزيت الزيتون إذا كنت لا أنزعج لطعمه، أو إذا كان طعم الطبق الذي أعده لا يبدو لذيذاً مع زيت الزيتون؟

إذا لم يعجبكم طعم زيت الزيتون، فاطمئنوا لأن هذا الطعم القوي يختفي أثناء الطبخ. كما أن بعض أنواع زيت الزيتون تكون أخف من سواها. يمكنكم في البداية استعمال أحد الأنواع الخفيفة، مع أن هذه الأخيرة تكون خاضعة لعدد أكبر من عمليات التصنيع. وعموماً، كلما كان لون الزيت فاتحاً أو باهتاً، كلما كان طعمه أقلّ بروزاً أيضاً. وعندما تعتادون على طعم زيت الزيتون، يمكنكم الانتقال إلى نوع آخر ذي لون داكن وأغنى طعماً ونكهة.

وإذا لم تكونوا قد اعتدتم بعد على طعم زيت الزيتون، فقوموا بتسخينه قليلاً لتخففوا من حدّة طعمه. أما في السلطات وغيرها من الأطعمة التي يستعمل فيها الزيت النيء، فاستخدموا زيت الكانولا الخالي من الطعم، نسبياً. وعندها لن تحصلوا على فوائد المواد الكيميائية النباتية نفسها، لكنكم ستحصلون على أحد مصادر الدهون الأحادية غير المشبعة. ثم قوموا بإدخال زيت الزيتون تدريجياً في نظامكم الغذائي وبمقادير أكبر.

جربوا زيت الزيتون في أطباق جديدة، فربما ستفاجؤون من النتيجة السارة التي ستحصلون عليها. فزيت الزيتون يضفي على الأطباق المشوية نكهة زكية (يخفف الشوي من طعم الزيت الحاد ولا يبقى سوى نكهة خفيفة تشبه نكهة الفاكهة). الرقائق وغيرها من الفطائر تصبح أكثر تميزاً باستعمال زيت الزيتون. وإضافة ملعقة طعام من هذا الزيت إلى الحساء يضفي عليه النكهة ويحسن مذاقه في الفم. اتركوا الزبدة في البراد (والأفضل أن تتركوها في المتجر) وأضيفوا قطرات قليلة من زيت الزيتون إلى الخبز عوضاً عنها، وسوف تحصلون على خيارات لا حصر لها.

أصحيح أن الزيوت تحتوي على أكثر من نوع من الأحماض الدهنية؟

نعم. عندما نقول إن زيت الزيتون هو من الدهون الأحادية غير المشبعة، فهذا يعني بأنه يتكون من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة في المقام الأول. إلا أنه يحتوي أيضاً على بعض الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، وحتى على بعض الدهون المشبعة. نعم، الدهون المشبعة! وهذا ما دفع الدكتور دين أورنيش، الباحث في مجال الأنظمة الغذائية الفقيرة بالدهون والتي تقي من أمراض القلب، إلى أن يرفع من شأن الأنظمة الغذائية القليلة الدهون. تحتوي كل أنواع الزيوت على نسبة ولو قليلة من الدهون المشبعة، وذلك بكميات متفاوتة. على أي حال، يحتوي الجدول التالي على مقارنة بين مختلف أنواع الزيوت المعروفة. وكما ترون، فإن زيت الزيتون وزيت الكانولا هما أفضل مصدرين للدهون الأحادية غير المشبعة، التي تبيّن أنها تزيد من معدل الكوليسترول المفيد (HDL) وتخفض من معدل الكوليسترول الضار (LDL) في الدم.

	دهون مشبعة	دهون أحادية غير مشبعة	دهون متعددة غير مشبعة
زبدة	%62	%29	%4
زيت الكانولا	%6	%62	%32
زيت جوز الهند	%87	%6	%2
زيت الذرة	%13	%24	%59
المارغارين	%14	%32	%31
زيت الزيتون	%14	%77	%8
زيت الفول السوداني	%17	%46	%32
زيت الصويا	%15	%43	%38
زيت دوار الشمس	%10	%20	%66

هل زيت الزيتون غالي الثمن؟ كم من الوقت يبقى طازجاً؟ وهل يجب وضعه في البراد؟.

إن زيت الزيتون الصافي ذا النوعية الممتازة، قد يكون أفضل نوعية وأقل تعرضاً لعمليات التصنيع من الزيوت الأخرى الشائعة والمتوفرة في الأسواق. لكنك ستجد أن ثمن قنينة عادية من هذا الزيت يفوق بقليل ثمن قنينة كبيرة من زيت الذرة أو العصفر (Safflower) أو دوار الشمس أو الكانولا والتي تم تكريرها عدة مرات (على أيّ حال، فإن قنينة صغيرة من زيت الزيتون تكفي لمدة طويلة). تبقى معظم الزيوت صالحة لمدة أطول إذا ما وضعت في مكان بارد ومظلم ومن الأفضل أن تحفظ في زجاجات غير شفافة. لذلك فإن الاحتفاظ بزيت الزيتون في البراد ليس فكرة سيئة، مع أنه يتجمد ويصبح داكن اللون بسبب البرودة لكنه يعود إلى حالته الصافية ما إن يعاد إلى حرارة الغرفة العادية. ويمكن لزيت الزيتون أن يبقى صالحاً لسنة على الأقل، إذا تم حفظه بطريقة صحيحة. أما إذا تعرض للضوء والحرارة، فسرعان ما يصبح كريه المذاق كغيره من الزيوت.

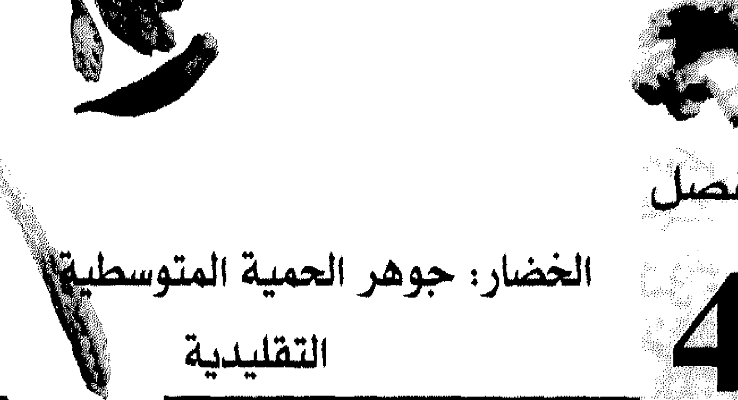
ما هي كمية زيت الزيتون التي يمكنني تناولها؟

لقد وضعنا زيت الزيتون في قمة هرمنا للحمية المتوسطية على شكل قطرات، لنشير إلى ضرورة التمتع به كغذاء له أهمية خاصة في طريقة التغذية المتوسطية. لكن ذلك لا يعني إغراق الفوائد الصحية للأطعمة الأخرى به. فنحن لم نحدّد الكمية الفعلية التي يجدر استهلاكها ذلك أن هذه الكمية ترتبط في الواقع بحاجة كل فرد للسعرات الحرارية. إن وزنك وطولك ومستوى نشاطك وحالتك الصحية هي التي تحدد المقدار الذي تحتاج إليه من السعرات الحرارية، وتختلف هذه الحاجة من شخص إلى آخر بشكل كبير. لذا

نحن نجدد النصح لك باستشارة إخصائي في التغذية أو أحد العاملين في حقل الصحة لإرشادك إلى حاجتك الخاصة. لكن بصورة عامة، يجب استعمال الدهون باعتدال (لا داعي للحد من استهلاك الدهون عند الأطفال الذين هم تحت سن الرابعة لأن الأطفال والرضّع يحتاجون الدهون كشرط أساسي للنمو).

تذكروا كم من المأكولات اللذيذة والمذهلة تدخل في النظام الغذائي المتوسطي التقليدي. إذا كنتم بحاجة للتذكّر، فيكفي أن تلقوا نظرة على هرم الحمية المتوسطية. وإذا كنت تحصل على الكثير من السعرات الحرارية في غذائك من زيت الزيتون فهذا يعني أنك لم تترك مجالاً للحصول على سعرات من الأطعمة الأخرى التي تشكل جزءاً هاماً من نظامك الغذائي الصحي كالحبوب الكاملة والخضار والفواكه والمكسرات والفاصوليا والفول والحمص والعدس وإلى ما هنالك...

زيت الزيتون هو، بالتأكيد، أحد أهم عناصر الحمية المتوسطية التقليدية، وهرم الحمية المتوسطية، إلا أنه ليس العنصر الوحيد فيهما. ومن أجل الحصول على أقصى حد من الفوائد الصحية التي تقدمها الحمية المتوسطية التقليدية، يجب استهلاك زيت الزيتون باعتدال.



الفصل 4

الخضار: جوهر الحمية المتوسطية التقليدية

ما رأيكم بطبق من حساء (minestrone) الكثيف المكوّن من المعكرونة والجزر والكوسى الطازجة واللوبياء الخضراء وأحد أنواع القرع، والمعطّر بالبصل والثوم، مع أوراق الملفوف الغضة المقطعة بشكل رفيع، كطبق للعشاء؟ أو ربما تفضلون بيتزا بسيطة مكسوة بطبقة من صلصة البندورة الحمراء وقد رش عليها الحبق الطازج؟ أو ربما قلوب أرضي شوكي وبندورة محشوة بالبصل المفروم والكزبرة بالإضافة إلى كمية من الفليفلة الحلوة الملونة المفرومة على الطريقة المغربية أو حساء الغاسباتشو البارد بالبندورة والبهارات. أيها يناسب ذوقك أكثر؟ ماذا عن سلطة الباذنجان اليونانية مع الفليفلة الحلوة الحمراء والبندورة والمردقوش البرّي؟ أو ربما مقبلات بسيطة كالخضار المشوية، أو الزيتون المكبوس أو يخنة الخضار؟

إن الخضار والأعشاب الطازجة المتوفرة بكثرة في منطقة حوض البحر المتوسط تعطي المطبخ المتوسطي التقليدي طابعه ونكهته الخاصة، وتضفي عليه الألوان الجميلة النابضة بالحياة. إن الحمية المتوسطية التقليديه غنية، بطبيعة الحال، بالخضار... وهذا ليس

مفاجئاً نظراً للمناخ المتوسطي المؤاتي لزراعة الخضار. فالعديد من الناس في منطقة حوض البحر المتوسط قد اتخذوا من زراعة الأرض وسيلة لكسب رزقهم، كما أن البعض الآخر يزرع ببساطة ما يكفي لهم ولأسرهم.

ما المطبخ التقليدي المتوسطي من دون خضار؟ فمن غراتان الباذنجان مع جبنة البارميزان والبندورة بالحبق والثوم على الطريقة البروفانسية إلى ورق العنب المحشو وفطائر الجبنة والسبانخ، تزوّد الخضار شعوب حوض البحر المتوسط بوجبات متنوعة الألوان والنكهات بدلاً من تلك الوجبات المرتفعة الكلفة والتي تعتمد بشكل أساسي على اللحوم. لكن يبدو أن الخضار تؤمن للناس في منطقة حوض البحر المتوسط الذين يتناولونها بكميات كبيرة، أكثر من وجبات زهيدة الكلفة، فالعديد من الفوائد الصحية التي توفرها الحمية المتوسطية التقليدية، يعود الفضل فيها، من دون شك، إلى الكمية المرتفعة من الخضار الطازجة في هذه الحمية.

أجريت أبحاث عديدة حول التأثير الوقائي لاستهلاك الخضار على العديد من الأمراض المزمنة. حيث كشف بعضها عن وجود ترابط عكسي بين استهلاك الخضار (والفواكه) وخطر الإصابة بعدد من أنواع السرطانات، كتلك التي تصيب الأجزاء العلوية من الجهازين التنفسي والهضمي، والرئتين والمعدة، والبنكرياس وعنق الرحم، كذلك الأمر بالنسبة لسرطان القولون والمبيضين.

فهل هناك ارتباط بين استهلاك الخضار والانخفاض في وتراجع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة في منطقة حوض المتوسط؟ إن البراهين تعزز هذه النظرية، حتى عندما تطال هذه البراهين مناطق أخرى غير حوض البحر المتوسط. عام 1996 جمع الباحثان كريستي ستينمتز الحائز على دكتوراه وجون بوتر الحائز على دكتوراه في الطب،

أكثر من مئتي دراسة تناولت استهلاك البشر والحيوانات للأطعمة النباتية، ومعدلات الإصابة بالسرطان. وظهر، في الواقع، أن هناك علاقة قوية بين استهلاك الأطعمة النباتية وتراجع معدلات الإصابة بالسرطان، ما سمح للباحثين بالاعتقاد بأن الإصابة بالسرطان تنتج عن نظام غذائي لا يحتوي على كميات كافية من الأطعمة النباتية. فعلى ما يبدو، تملك أجسامنا القدرة على الاحتفاظ بالصحة واستعادتها بشكل أفضل، حين تكون غالبية السعرات الحرارية التي نحصل عليها ناتجة عن الأطعمة النباتية التي يحتويها نظامنا الغذائي. وهذا الأمر لا يفاجىء أولئك الذين يقومون بدراسات عن المطبخ المتوسطي، وعن الحالة الصحية لسكان منطقة حوض البحر المتوسط.

يبدو أن استهلاك الخضار بكثرة له تأثير كبير على ظهور أمراض مزمنة أخرى وليس فقط السرطان. فخطر الإصابة بأمراض القلب والتهاب المفاصل وتلف بقعة الشبكية (فقدان البصر مع التقدم في العمر الناتج عن تلف في الـ macula، وهي جزء من شبكية العين) وتراجع القدرة الإدراكية المرتبطة بالتقدم بالعمر، وغيرها من المشاكل الناتجة عن التقدم في السن، كل هذه الأمراض يمكن أن تنخفض نسبة الإصابة بها مع الزيادة في استهلاك الخضار.

بالإضافة إلى التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أثبتت الأبحاث أنه ما إن يظهر أحد هذه الأمراض في الجسم حتى تقوم بعض العناصر الموجودة في الخضار بإبطاء تقدمه حتى تشفيه. تحدث هذه العملية، ربما، بسبب تقديم هذه العناصر الدعم لجهاز المناعة، في الوقت الذي تساهم فيه أيضاً في مقاومة الأضرار التي تصيب الخلايا بسبب الجذور الحرّة (free radicals) (سيأتي الحديث عن الجذور الحرّة لاحقاً خلال هذا الفصل).

باختصار، دلت الدراسات بقوة وعلى أصعدة متعددة، على أن النظام الغذائي الذي يرتكز بشكل أساسي على النباتات، الغني بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة يجعل المرء يتمتع بصحة أفضل وحياة أطول.

ما الذي يجعل الخضار فَعّالة بهذا الشكل؟

بالإضافة إلى أن الخضار تتمتع بمنظر خلاّب وطعم لذيذ، وتضفي على وجباتنا التنوع وتفتح شهيتنا، فإنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية كالفيتامين B9(folate) والسيلينيوم (Selenium) المقاومين للسرطان كما تحتوي أيضاً على فيتامينات ومعادن أساسية أخرى. كما أنها تشكل مصدراً للعناصر الكيميائية النباتية الفعّالة كالبيتاكاروتين والليكوبين والفلافونويد والآلاف من المواد سواها. والعناصر الكيميائية النباتية ليست من المواد المغذية، وهي موجودة في النباتات ويمكنها أن تقوم بالعديد من المهام الوقائية في جسم الإنسان، بدءاً من قيامها بمحاربة المواد المسرطنة وطردها خارج الجسم وصولاً إلى تقوية جهاز المناعة (المزيد عن العناصر الكيميائية النباتية سيأتي لاحقاً في هذا الفصل).

تحتوي الخضار على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مما يسمح لك بإطلاق العنان لشهيتك. وبالإضافة إلى كل هذه المنافع، فإن الخضار غنية بالألياف وهي عناصر على صلة بخفض خطر الإصابة بالسرطان. تشعرك الألياف بالشبع وتسهل عمل جهازك الهضمي.

لكل نوع من الخضار حمولته الخاصة والمميزة من العناصر الغذائية والعناصر الكيميائية النباتية. ولكي تحصل على أكبر فائدة ممكنة عليك بتناول تشكيلة واسعة ومتنوعة منها. هل يذكرك هذا بهرم الحمية المتوسطية، مع الإشارة إلى هرم (USDA) الذي يشدد أيضاً

على التنوّع؟ فهذان الدليلان الغذائيان ركّزا على الخضار كنوع من الطعام الكامل. فالتنوع الكبير في الخضار والتعدد الهائل في نكهاتها وتركيباتها وألوانها تجعل منها فئة ممتازة من الأطعمة تسمح بأن تتركز الوجبات حولها.

كن حريصاً على اختيار خضار متنوعة من كل فئة من الفئات التالية. إن قبضة مملوءة بالخضار من كل فئة من هذه الفئات، تضاف إلى قدر الحساء مع القليل من مرق الدجاج أو الخضار وتطيب بقليل من صعتر oregano المجفف والحبق الطازج أو أوراق النعناع بالإضافة إلى فص أو فصين من الثوم المفروم فرماً ناعماً تعطيك حساء خضار رائعاً منسجماً مع الغذاء على الطريقة المتوسطية.

- **الخضار الصليبية (Cruciferous Vegetables):**

ومنها البروكولي والملفوف الصغير (Brussels Sprouts) والملفوف العادي والسلق الصيني (bok choy) والقنبيط والكرنب، والكرنب الساقي أبو ركبة (Kohlrabi) والخضار الورقية مثل القرة أو جرجير الماء (watercress) والخردل واللفت السويدي أو اللفت الأصفر واللفت. سميت هذه النباتات بالصليبية لأن بتلات أزهارها تظهر على شكل صليب. ورغم أن الموطن الأصلي لبعض هذه الخضار ليس حوض البحر المتوسط (كالسلق الصيني bok choy) إلا أن بإمكانها أن تؤكل بل يجب أن تؤكل في إطار النظام الغذائي المتوسطي.

تكتسب الخضار من الفصيلة الصليبية أهمية بسبب تأثيرها على الصحة. فلا شيء يفوق البروكولي، كصنف غذائي «ممتاز» لغناه بالألياف والفيتامين A وC وB9 والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنيزيوم إضافة إلى مجموعة من العناصر الكيميائية النباتية كالبيتاكاروتين الذي تبين أنه ذو فعالية في الجسم البشري. تدخل

العديد من خضار الفصيلة الصليبية في الأطباق المتوسطية التقليدية، فيستعمل الملفوف في طبق الـminestrone وهو حساء المعكرونة والخضار، أو يتم سلقه ثم طبخه مع الثوم وزيت الزيتون؛ أما البروكولي فيطهى على البخار ويتبّل بالثوم وزيت الزيتون والفليفلة الحرّيفة، أو يتم سلقه إلى أن يصبح طرياً ثم يضاف إلى الأشكال المتعددة من المعكرونة؛ ويضاف الملفوف الصغير (ملفوف بروكسل Brussels Sprouts) إلى الصلصة البيضاء مع كمية قليلة من الجبنة المبروشة وجوز الطيب والصنوبر؛ أما الكرنب (Kale) فيطهى مع الكستناء والبصل مع القليل من اللحم المملح والمقدد.

- **الخضار الباذنجانية (Solanacae Vegetables):**

تشمل عائلة الخضار هذه البندورة، الفليفلة، البطاطا والباذنجان. وتعد هذه الخضار مصدراً جيداً للفيتامين A وC والبوتاسيوم. وقد تم تسليط الضوء مؤخراً على البندورة لغناها بالعناصر الكيميائية النباتية المسماة ليكوبين والتي تمنحها لونها الأحمر (كذلك الأمر بالنسبة للبطيخ والكريب فروت الأحمر). يوجد الليكوبين مركزاً بصورة خاصة في عصير البندورة ورب البندورة، وقد قامت الأبحاث بربط الاستهلاك المرتفع لليكوبين مع الانخفاض في خطر الإصابة بسرطان البروستات وبعض الأنواع الأخرى من السرطان.

تستخدم خضار العائلة الباذنجانية بكثرة في الأطباق المتوسطية التقليدية. فماذا يبقى من المطبخ الإيطالي من دون البندورة؟ فكل ما تحتاجه لتحضير طبق جيد من المعكرونة هو صلصة مكونة من البندورة الناضجة والطازجة مهروسة والقليل من زيت الزيتون. (الليكوبين يذوب في الدهون لذا فإنه يصبح أكثر ملاءمة للجسم إذا ما تم طهو البندورة مع القليل من الزيت). عندما تضاف البندورة إلى الباذنجان لتحضير تلك الأطباق ذات الرائحة الزكية كيخنة الخضار أو غراتان

الباذنجان بجبنة البارميزان، يصبح تناول هذه الخضار متعة حقيقية. كذلك الأمر بالنسبة للأطباق المميزة الأخرى والتي تحتوي على الباذنجان المشوي مع الفليفلة؛ أو البطاطا المسلوقة مع حبات الثوم التي تهرس معها البابا غنوج (الباذنجان المتبّل) وهو صنف مقبّلات شائع في منطقة الشرق الأوسط؛ بالإضافة إلى أحد أصناف هذه الخضار أو كلها، مشوية أو مقلية مع تقليبها في القليل من الزيت أو مسلوقة قليلاً حيث تخلط مع المعكرونة أو الأرز أو الـ Polenta المصنوعة من دقيق الذرة أو تؤكل منفردة.

- **الخضار الخيمية (Umbelliferous Vegetables):**

تشبه أوراق هذه الخضار الخيمة أو المظلة. وتشمل الجزر والكرفس، الجزر الأبيض (إفرنجي)، والشمّار والأعشاب: البقدونس والكزبرة. الخضار الخيمية غنية بالبيتاكاروتين وبالفيتامين A والفيتامين C. ورغم أن هذه الأصناف أقل استخداماً في المطبخ المتوسطي من الخضار الأخرى كالبندورة والباذنجان، إلا أنها حاضرة بكل تأكيد في المحلاّت التي تبيع المنتوجات الزراعية، وعلى المائدة. يدخل البقدونس والكزبرة كأعشاب مطيبة في العديد من الأطباق المتوسطية التقليدية.

تقول نانسي هارمون جنكنز في كتابها «Mediterranean Diet Cook book» إن الإيطاليين يستخدمون الشمّار لتنظيف فمهم بعد تناول الوجبات وغالباً ما يستخدمونه على شكل شرائح مغمسة بزيت الزيتون وعصير الليمون الحامض. ويدخل الجزر في العديد من السلطات في منطقة الشرق الأوسط، يترافق مع الفاكهة أو الجبنة أو اللبن (الزبادي)، كما يدخل في أنواع الحساء واليخنة وذلك في كل دول حوض البحر المتوسط تقريباً. ويعتبر الجزر والكرفس صنفان ملازمان لحساء الـ minestrone الإيطالي، ويحتوي كتاب أنسيل كيز للطبخ «How to eat

على وصفة لطبخ الجزر well and stay well the mediterranean way» والكرفس ببطء وفي قدر مقفلة، وتسمى هذه الوصفة في فرنسا: «الكرفس والجزر على الطريقة البروفانسية» وفي إيطاليا: Sedano e» .carote»

- **الخضار القرعية أو القرعيات (Cucurbitaceous Vegetables):**

تشمل هذه العائلة من الخضار أنواع القرع والبطيخ، تلك الفواكه والخضار ذات اللب السميك التي تمتدّ نباتاتها كالعرائش. ومنها اليقطين، القرع الصيفي، القرع الشتوي، الكوسى، الخيار، الشمام والبطيخ. الخضار القرعية غنية بالفيتامين A وC، والبيتا كاروتين، والفوسفور، والحديد والألياف. وفيما لا يعد القرع جزءاً من المطبخ المتوسطي التقليدي، فإن الكوسى يشكل استثناء للقاعدة. فهو صنف مفضل عند الإيطاليين حيث يبدو حاضراً بقوة في العديد من أنواع الحساء واليخنة. كما أنه يحشي، أو يشوى، أو يخبز أو يطهى ببطء على نار هادئة، كما يضاف إلى المعكرونة، أو إلى طبق الـfrittata الإيطالي، أو يطبخ مع البندورة كنوع من اليخنة.

- **الخضار الزنبقية أو الزنبقيات Allium Vegetables:**

يعتبر بعض هذه الخضار من نوع الأعشاب، وتشمل الثوم والبصل وهما صنفان رئيسيان في المطبخ المتوسطي. كما تشمل أيضاً الكرّات الأندلسي، الثوم الأخضر chives \ ciboulette والكرّاث. ويعتقد أن الزنبقيات تحتوي على مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية النباتية المقاومة للسرطان، كما أن للعديد منها خصائص المضادات الحيوية. تصفّح أي كتاب طبخ مستوحى من الطريقة المتوسطية وسوف ترى أنه يعتمد على الثوم بكثرة، ومن ثم البصل. حيث يدخل هذان النوعان من الخضار في كل الأطباق تقريباً ما لم تكن هذه الأطباق من

نوع الحلوى. كما يبدو الثوم مذهلاً أيضاً ولطيف الطعم كمكوّن رئيسي في حساء الثوم الإسباني. أما حساء البصل الفرنسي، المشبع بالبصل الطري الذي يغطى وجهه بالخبز الفرنسي والجبنة المبشورة، فطعمه لا ينسى. وتبعاً لما يقوله أنسيل كيز فإن طبق الكبد مع البصل على الطريقة الإيطالية، يحتوي على كمية من البصل تفوق كثيراً ما يحتوي عليه من الكبد كما أن طبق الـStifado، وهي يخنة يونانية، غني بالبصل أكثر منه باللحمة.

لغة الخضار

تتركز الفيتامينات والمعادن والعناصر الكيميائية النباتية في الخضار بكثافة تفوق ما هي عليه في أي نوع آخر من أنواع المأكولات. فإذا كنت لا تتناول تلقائياً الكثير من الخضار في غذائك، فإن معرفة المزيد من المعلومات عن العناصر التي تقوي الصحة والتي تحتوي عليها الخضار، قد تدفعك إلى زيادة كمية الخضار التي تستهلكها. ولنبدأ بالفيتامينات.

الفيتامينات

الفيتامينات هي مواد كيميائية موجودة في الخضار (وغيرها من الأطعمة). وهي تقوم بوظائف متعددة في الجسم، كالمشاركة في التفاعلات الكيميائية التي تجعل الجسم يقوم بوظائفه المسؤولة عن النمو وتجنب الإصابة بالأمراض. ثمة نوعان من الفيتامينات، فمنها ما يذوب في الماء ومنها ما يذوب في الدهون.

النوع الأول منها، أي الذي يذوب في الماء، ينتقل بسرعة عبر المجاري الدموية. يحتاج الجسم للحصول على هذه الفيتامينات بصورة منتظمة لأنه لا يستطيع تخزينها وهي تشمل: الثيامين أو فيتامين

B1، الريبوفلافين أو فيتامين B2، النياسين أو فيتامين B3 أو PP، الفيتامين B6، الفولاسين أو فيتامين B9، الفيتامين B12، البيوتين أو فيتامين B8، حمض البنتوثينيك أو فيتامين B5، والفيتامين C. بالإضافة إلى العديد من الوظائف الحيوية الداعمة للجسم والتي تقوم بها الفيتامينات التي تذوب في الماء، تبيّن أن الفولاسين والفيتامين C يقومان بمحاربة السرطان، خاصة إذا ما تم دعمهما بالفيتامين E والبيتا - كاروتين (أحد أشكال الفيتامين A) وهي من النوع الذي يذوب في الدهون.

أما الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي الفيتامينات A، D، E وK، فإن الجسم يختزنها لمدة طويلة من الوقت (يمكن للجسم، مثلاً، أن يحتفظ بمخزون من الفيتامين A وحده، كاف لمدة سنة!). نال البيتا - كاروتين (وهو أحد أشكال الفيتامين A والموجود في الخضار) والفيتامين E الكثير من الاهتمام مؤخراً، وذلك لفعاليّتهما القوية ضد الأكسدة (سيأتي الحديث لاحقاً عن الأكسدة). قام العديد من الدراسات بالربط بين هذه العناصر الغذائية الضرورية والوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسرطان وأمراض القلب. وبالرغم من أن المكسرات (وخاصة اللوز) والبذور (خاصة بزر دوّار الشمس) وجنين القمح وبعض الزيوت، تعتبر المصادر الأساسية للفيتامين E، إلا أنّ بعض أنواع الخضار تحتوي أيضاً على مقادير جيدة من هذا الفيتامين، وتعتبر البطاطا الحلوة والأفوكادو الأكثر شهرة بينها. ولأن معظم الخضار تحتوي على الفيتامين A، فسنقوم في ما يلي بتسليط الضوء على هذا العنصر الغذائي الهام والفعال، فضلاً عن الفيتامينات الأخرى التي تحارب السرطان أي الفيتامين C والفولاسين.

لكي نبقى ضمن أجواء الحمية المتوسطية، ننصحكم بأن تحصلوا على الفيتامينات التي تحتاجها أجسامكم من الخضار (وغيرها من

الأطعمة التي تم وضعها على لائحة الطعام «اليومي» و«الأسبوعي» في هرم الحمية المتوسطية) بدلاً من الحصول عليها عن طريق المكمّلات الغذائية. فالمكمّلات الغذائية لم يكن لها وجود في ثقافة شعوب حوض البحر المتوسط التقليدية، فالناس، على الأرجح، لا يحتاجون إلى اللجوء إليها، طالما أن نظامهم الغذائي محمّل بالكثير من العناصر الغذائية الضرورية. ونحن نقترح عليكم بأن تحصلوا على فيتاميناتكم وغيرها من العناصر الضرورية بالطرق التي وفّرتها لكم الطبيعة!

فيتامين A

اشتهر لفعاليته في تقوية البصر. يساهم هذا الفيتامين، الذي يذوب في الدهون، في العديد من العمليات الهامة في الجسم. فهو يلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة البشرة وصحة الأنسجة داخل الفم والأعضاء التناسلية والجهاز الهضمي والجهاز البولي. كما أنه يساعد على النمو السليم للجنين، وعلى إنتاج السائل المنوي، ونمو الأطفال وسوى ذلك. في ما يتعلق بالوقاية من السرطان، يكتسب الفيتامين A أهميته بسبب الدعم الذي يوفّره لجهاز المناعة، مما يجعله حليفاً قوياً للجسم في مكافحته للسرطان.

إن الحصول على مقادير مناسبة من الفيتامين A يبدو أمراً سهلاً، إذا تمّ اتباع النظام الغذائي المتوسطي الغني بالخضار. فمن السهل على المرء أن يميز الخضار التي تحتوي على هذا الفيتامين. إبحث عن اللون البرتقالي وسوف تقع على البيتا ـ كاروتين (أحد أشكال الفيتامين A)، وهو عنصر كيميائي نباتي فعال في محاربة الأكسدة، وهذا ما سيأتي الحديث عنه لاحقاً. البطاطا الحلوة والجزر والشمام، وهي أصناف شائعة في منطقة حوض البحر المتوسط، تعدّ مصادر ممتازة للبيتا ـ كاروتين. كما أن اليقطين أيضاً، يعد مصدراً آخر غنياً بالبيتا ـ كاروتين، وهو يدخل بسهولة في نظام الحمية المتوسطية.

فيتامين C

ويسمى أيضاً حمض الأسكوربيك ascorbic acid. ظهرت شهرته أولاً لأنه استخدم لوقاية البحارة من داء الحفر scurry منذ زمن طويل، ويظهر هذا المرض على شكل تورم ونزيف في اللثة يؤدي إلى تساقط الأسنان. وهو نادراً ما يحدث هذه الأيام، إلا عند الذين يعانون من سوء تغذية حاد. أما السبب الثاني لشهرة الفيتامين C فهو قدرته على مقاومة الرشح. وبسبب هذه القدرة الفعّالة على مقاومة الرشح، نجد أن العديد من الأميركيين قد أصبحوا معتادين على تناوله كمكمّل غذائي. الكمية المطلوبة من هذا الفيتامين للتغلب على الرشح العادي ما زالت غير معروفة. لكن من المعروف أن تناول كمية كبيرة منه قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة، كتكون الحصى في الكلى والإسهال. كما يعرف الفيتامين C بقدرته على مساعدة الجسم على امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية. لهذا فإن اتباع أسلوب التغذية السائد في حوض المتوسط الغني بالفيتامين C يوفر للشخص البالغ مقداراً ملائماً من الحديد.

تم ربط هذا الفيتامين مؤخراً، بالوقاية من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والسرطان، والسبب في ذلك هو قدراته المضادة للتأكسد والدور الهام الذي يلعبه في تقوية جهاز المناعة. إلا أن مساهمته في إنتاج الكولاجين جعلته ذا فائدة كبرى في الوقاية من السرطان. والكولاجين هو مادة ذات أساس بروتيني تلعب دوراً فعّالاً في تكوين خلايا الجلد والعضلات والرئتين والعظام. فكلما كانت هذه المادة الناتجة عن الأطعمة الغنية بالفيتامين C أقوى، كلما قلت فرص السرطان لاجتياح هذه الأنسجة.

وقد تبيّن أن وجود الفيتامين C في الجهاز الهضمي، يجنبه تكوّن النيترات، هذه المواد التي يُعتقد أنها تسبب السرطان. نجد هذه

المواد في اللحوم المصنّعة (اللحوم المقددة، واللحوم المبرّدة على أنواعها: مارتديلا، جامبون، سلامي...). يعمل الفيتامين C أيضاً يداً بيد مع الفيتامين E لكبح الجذور الحرة free radicals المحفزّة للسرطان.

بالإضافة للوقاية من السرطان، فإن الفيتامين C يساعد في الحفاظ على صحة القلب. وقد ظهرت بعض الدلائل التي تشير إلى أن الزيادة في كمية الفيتامين C تؤثر في الكوليسترول في الدم بحيث تخفض معدل الكوليسترول الضار (LDL) وترفع معدل الكوليسترول المفيد (HDL).

ينصح الشخص العادي البالغ بتناول 60 ميلليغراماً من الفيتامين C يومياً. أما المرأة الحامل فتحتاج إلى 70 ميلليغراماً وتحتاج الأم المرضعة حوالى 90 إلى 95 ميلليغراماً يومياً. ويعتقد العديد من الباحثين أن الجسم يحتاج إلى كميات أكبر من هذه للوقاية من الأمراض. إلا أن مقدار هذه الكميات لا يزال غير معروف حتى الآن. يحتاج المدخنون إلى تناول كمية أكبر من الأشخاص العاديين أي حوالى 100 ملغ يومياً، فالتدخين يستنفد هذا العنصر الغذائي الهام من الجسم. باتباع الحمية المتوسطية المتنوعة الأصناف يمكن الحصول بسهولة على مقادير ملائمة من الفيتامين C فهذه الحمية غنية بالفواكه والخضار. إذا تناولت برتقالة واحدة فإنك تحصل على 60 ملغ من هذا الفيتامين. كما أن العديد من الخضار تعد مصادر غنية للفيتامين C، كتلك الخضار المتوفرة بكثرة في المطبخ التقليدي لسكان حوض المتوسط: البندورة، والفليفلة الخضراء والحمراء، والبروكولي، والسبانخ، والبطاطا والهليون.

فولاسين Folacin أو فيتامين B9

تم اكتشاف حمض الفوليك folic acid في البداية في الخضار

الورقية الخضراء، وهو يعرف أيضاً باسم folate. هذا النوع من الفيتامين B، الذي يذوب في الماء، ضروري للعديد من وظائف الجسم الأساسية. وأهمها أنه يلعب دوراً حاسماً في تركيب الحمض النووي في الخلايا (DNA). ولذا فإن الجسم يحتاج لكمية وافرة من الفولاسين في عملية انقسام الخلايا ونمو أي نسيج من أنسجته. إن الخلايا التي تكسو جهازنا الهضمي تتجدد باستمرار لذا فهي بحاجة إلى الفولاسين للقيام بتجديد نفسها. كما أن المرأة الحامل تحتاج إلى كميات كبيرة منه (أكثر من ضعفي المعدل المطلوب للشخص العادي البالغ) وذلك لمساعدة الجنين على النمو. وتنصح وزارة الصحة العامة في الولايات المتحدة الأميركية كل امرأة في سن الإنجاب بأن تتناول 400 ميكروغرام من الفولاسين يومياً، وذلك لتأمين مخزون مناسب لما يتطلبه الحمل من هذا العنصر الغذائي الضروري. أما إذا حصل الحمل عند المرأة ولم يكن لديها هذا المخزون و/أو أنها لم تتناول كمية كافية من الفولاسين خلال فترة الحمل (خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى منه) فإن هناك خطراً بأن تلد طفلاً غير مكتمل الدماغ والنخاع الشوكي.

إن الدور الهام الذي يلعبه الفولاسين في تكوين الحمض النووي (DNA) يعطي هذا العنصر الغذائي الضروري أهمية قصوى في محاربة السرطان، وخاصة سرطان القولون. عام 1993 جاء ما يلي في مجلة «The journal of the National Cancer institute»: «أولئك الذين يتناولون الكثير من الأطعمة الغنية بالفولاسين، هم أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون». ويعتقد بعض الباحثين أننا نحتاج إلى تناول ما بين 400 و800 ميكروغرام من الفولاسين للوقاية من السرطان، إلا أن هذا الرأي لم تثبت صحته بعد. تزود الحمية المتوسطية من يتبعها بكميات وافرة من هذا العنصر الغذائي الضروري، خاصة وأنها تركز على استهلاك أنواع البقول والخضار.

أما الخضار الأكثر غنى بالفولاسين فتشمل: الأفوكادو، الأرضي شوكي، الهليون، السبانخ، أوراق الخردل وأوراق اللفت (الخضار الورقية الطرية)، وهي من الخضار المستخدمة كثيراً في معظم الأطباق في منطقة حوض البحر المتوسط.

قوة مضادات الأكسدة (Antioxidants)

مضادات الأكسدة هي المواد التي تحارب الآثار السلبية للأوكسجين في الخلايا. عندما يستخدم الجسم الأوكسجين لإنتاج الطاقة فإنه ينتج أيضاً مواد تسمى الجذور الحرة free radicals وتسبب أضراراً بالغة في الخلايا. وتقوم المواد المضادة للتأكسد بإبطال مفعول هذه الجذور الحرة، بصورة أساسية، عن طريق طردها خارج الجسم قبل أن تسبب الأضرار، كذلك الأمر بالنسبة للمواد المسببة للسرطان.

ثلاث مواد تعد من أكثر المواد فعالية في محاربة التأكسد وهي الفيتامين A وC والبيتا ـ كاروتين (beta-carotene) الذي يحوله الجسم إلى فيتامين A. تركز البحث منذ وقت طويل على دور هذه الفيتامينات في الوقاية من الأمراض، وتم ربطها بصورة متكررة بخفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة ومن بينها أمراض القلب، والسرطان، واعتام عدسة العين وسواها... كما دلت الأبحاث حول فيروس الإيدز (AIDS) أن الفيتامين E والبيتا ـ كاروتين يمكن أن يبطئا تطور فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) وتحوّله إلى إيدز. كذلك يسود الاعتقاد بأن الفيتامين E يقي من أمراض القلب وذلك بأساليب متعددة؛ كإبطاء أو منع تأكسد الكوليسترول الضار (LDL)، وربما خفض قابلية الدم للتخثّر.

إن استهلاك الفيتامين C والبيتا ـ كاروتين يزيد من فعالية الدور الوقائي الذي يلعبه الفيتامين E بشكل هائل. وقد تبيّن أن هذه

الفيتامينات الثلاثة مجتمعة تعمل على خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، والأمراض الناتجة عن التلف الذي يصيب الجسم بسبب التقدم في العمر. لذا فإن التوازن ما بين مضادات التأكسد الثلاثة هذه، يبدو أكثر فعالية في الجسم، كما أن غياب أحدها له تأثيرات سلبية على مقدار فعالية المادتين الأخريين. فعلى سبيل المثال، يقوم الفيتامين C بطرد الجذور الحرّة من السوائل في الجسم بينما يقوم البيتا ـ كاروتين والفيتامين E بإبطال مفعولها داخل الأنسجة الدهنية.

منذ فترة ليست ببعيدة، سطع نجم البيتا ـ كاروتين في عالم الوقاية من السرطان. فشاع تناول هذا العنصر الغذائي الضروري كمكمّل غذائي. وقد بدا هذا الأمر نافعاً نظراً لقدرة البيتا ـ كاروتين على محاربة التأكسد. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث الحديثة حول تناول البيتا ـ كاروتين نتائج أثارت الذهول. فقد ربطت إحدى الدراسات الشهيرة التزود بالبيتا ـ كاروتين كمكمّل غذائي بارتفاع (وليس انخفاض) معدل الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين (وهذا مثال على المخاطر المحتملة لتناول المكمّلات الغذائية). أما غير المدخنين من الذين أجريت عليهم الدراسة فلم يتأثروا بصورة سلبية بالمكمّلات . ويبدو أن المدخنين كانوا قد استنفدوا ما لديهم من مخزون من الفيتامينين C وE.

لا شك أن هذا النوع من التسمم ما كان ليظهر لو أن البيتا- كاروتين المستهلك مصدره الخضار. بل على العكس من ذلك، دلت الدراسات على أن الفيتامينات التي نحصل عليها عن طريق الطعام، هي ذات تأثير إيجابي على عدد من الأمراض المزمنة. فقد ربطت إحدى الدراسات بين الزيادة في استهلاك الفيتامين C والبيتا- كاروتين عن طريق الطعام (مقابل استهلاكهما عن طريق المكمّلات) وبين التحسن في الذاكرة عند كبار السن وعلى المدى الطويل (بدأت هذه الدراسة السويسرية عام 1971 وتم نشرها عام 1997).

من ناحية أخرى، ما زالت نتائج الدراسات حول تناول المكمّلات الغذائية غامضة، بصورة عامة. ففي حين أن بعضها يفيد بأن المكمّلات يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة (خاصة الفيتامين C) يقول البعض الآخر إنها ليست ذات تأثير. بينما تفيد دراسات أخرى بأن الفيتامينات المكمّلة، خاصة إذا ما استهلكت بكميات كبيرة، يمكن أن تكون مضرة بالصحة. ومع ذلك، نحن ندرك على الأقل، أن استهلاك الفيتامينات بشكلها الطبيعي، أي عن طريق تناول الخضار، يبدو نافعاً للصحة بطرق لا تعد ولا تحصى.

تزودنا الحمية المتوسطية التقليدية بكمية وافرة من الفيتامينات الموجودة في الخضار، وذلك أكثر بكثير مما تفعله الأنظمة الغذائية الأخرى. ذلك أن كل نوع من الخضار تقريباً يحتوي على العديد من الفيتامينات. عندما تأكل كمية أكبر من الخضار ومن مختلف الأصناف، فهذا يعني أنك تسير بخطوات واثقة باتجاه طريقة التغذية السائدة في حوض البحر الأبيض المتوسط. إنها الطريقة الآمنة والأكثر فعالية تقريباً للحصول على منافع العديد من الفيتامينات - المضادة للتأكسد وسواها - التي تحتاجها أجسامنا.

المعادن الضرورية

تعمل المعادن جنباً إلى جنب مع الفيتامينات في العديد من العمليات التي تتمّ داخل الجسم. وهي تنظم عمل بعض الوظائف الأساسية فيه، كحركة العضلات واستجابة الأعصاب للمنبّهات. كما أن المعادن تشكل جزءاً من أجسامنا؛ فالعظام والأسنان والأظافر تحتوي على معادن. يمكننا الحصول على المعادن الأساسية بما فيها الكالسيوم، والماغنيزيوم والبوتاسيوم عن طريق بعض الخضار. وبعض الخضار يحتوي على مقادير ضئيلة أيضاً من معادن أخرى كالحديد والسيلينيوم والزنك.

كان السيلينيوم موضوع العديد من الدراسات ، فهو كمضاد للتأكسد، يحفز عمل بعض الأنزيمات المضادة للسرطان في الجسم، ويقي أيضاً من الشيخوخة المبكرة. تمتص النباتات السيلينيوم من الأرض التي تنمو فيها، ويعتبر الثوم مصدراً جيداً لهذا النوع من المعادن.

الكالسيوم معدن أساسي لتقوية العظام، وهو يبطيء عملية فقدان كثافة العظم الناتجة عن التقدم في السن. يساعد الكالسيوم في حركة العضلات بما فيها عضلة القلب. كما يسهل عمل الأعصاب، ويساعد أيضاً على تخثر الدم. أما النقص في الكالسيوم فيمكن أن يؤدي إلى ترقق العظام (osteoporosis) وأن يساهم في ارتفاع ضغط الدم، ويحتمل أن ينتج عنه سرطان القولون. يعتقد معظم الناس أن الحليب ومشتقاته هي أفضل مصادر الكالسيوم (وهي كذلك) إلاّ أنّ العديد من الخضار يحتوي أيضاً على كميات لابأس بها منه. في الواقع، إن الكالسيوم الموجود في بعض الخضار (الكرنب) يمتصّه الجسم بسهولة أكبر من الكالسيوم المتوافر في الحليب ومشتقاته. نذكر من هذه الأصناف الخضار الورقية ذات الأوراق الداكنة اللون كأوراق اللفت والخردل والبروكولي.

الماغنيزيوم معدن أساسي لتقوية العظام وللنمو، وهو هام أيضاً على صعيد عمل العضلات والأعصاب على السواء. وتجدر الإشارة هنا إلى أن النقص في الماغنيزيوم يمنع الجسم من الاستفادة من الكالسيوم، ذلك أن هذين المعدنين يعملان معاً لإنجاز العديد من الوظائف الهامة في الجسم (كذلك الأمر بالنسبة للبوتاسيوم والصوديوم). تعتبر الخضار الورقية ذات اللون الداكن كالسبانخ، مصادر غنية بالماغنيزيوم. كذلك الأمر بالنسبة لغيرها من الأطعمة الشائعة في النظام الغذائي لمنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، كالحبوب الكاملة والمكسرات والبقول.

العناصر الكيميائية النباتية: خط الدفاع الطبيعي الأول

الضجة التي أثيرت حول الفيتامينات تحولت مؤخراً نحو العناصر الكيميائية النباتية (Phytochemicals). هذه المواد التي لا تحتوي على عناصر غذائية موجودة في النباتات وتعد بالآلاف ولا يخلو منها أي طعام نباتي. ماذا يمكنها أن تعطينا؟ إن معرفتنا بما تقدمه هذه المواد للنباتات قد تلقي الضوء على الموضوع.

تحمي بعض العناصر الكيميائية النباتية النباتات من الغزاة أياً كان نوعهم. فالحيوانات المفترسة والحشرات التي تأكل أوراق النبتة وكذلك البكتيريا والفيروسات والفطريات، يتم التخلص منها جميعاً بفضل العناصر الكيميائية الموجودة في النبتة، سواء أكان ذلك بسبب الطعم الكريه، أو الرائحة المنفرة أو اللون الذي يسبب الإجفال أو التأثير السام. كما أن مفعول بعض العناصر الكيميائية النباتية المضاد للتأكسد يحمي النباتات من المحيط الغني بالأوكسجين (تذكروا أن النباتات تحتاج إلى ثاني أوكسيد الكربون لا إلى الأوكسجين «لتتنفس»).

ماذا يحصل عندما نستهلك الخضار المحمّلة بهذه العناصر الكيميائية النباتية؟ تبين، حتى الآن، تأثير عدد قليل فحسب من هذه الآلاف من العناصر الكيميائية النباتية، في الجسم البشري. ومع ذلك، يبدو أن هذه المجموعة الصغيرة من العناصر تحدث فرقاً كبيراً. (إن الآلاف من العناصر الكيميائية النباتية التي لم تخضع بعد للبحث، تمثل موضوعاً هاماً لأبحاث محتملة. هذا النوع من الأبحاث لا يزال في بداياته وقد يكشف لنا في المستقبل عن عدد لا يعد ولا يحصى من المنافع التي تقدمها هذه العناصر لصحة البشر).

عندما يستهلك الشخص عدداً من العناصر الكيميائية النباتية، فإنه

يتمتع بحماية شبيهة بتلك التي تتوفر للنباتات بفضل هذه العناصر. تحمي هذه العناصر الجسم البشري، وبطرق متعددة، من الأضرار التي تسببها له الجذور الحرة (انظر الصفحات التالية) والتلف الذي يصيب الجسم بسبب التقدم في السن، هذا من دون ذكر الأمراض الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات.

تمت دراسة الارتباط بين العناصر الكيميائية النباتية والسرطان على نطاق واسع، وأظهرت النتائج أن هذه العناصر يمكنها أن تعيق ظهور وتفشّي السرطان بطرق متعددة؛ فالعناصر الكيميائية النباتية يمكن أن تحمي الحمض النووي (DNA) أو ترمم ما يصيبه من أضرار، فتساعد بذلك في الحد من تطوّر السرطان. كما يمكن أن تعيق نمو الخلايا السرطانية (أو تمنع انتشارها في الجسم). وهي تساعد الجسم كذلك على حماية نفسه بنفسه وذلك بتعزيز الأنزيمات المعيقة للسرطنة.

ركّز الكثير من الأبحاث في مجال السرطان بصورة أكبر على استهلاك الخضار والفواكه، لما تحتويه من عناصر كيميائية نباتية. يبدو أن الخضار النيئة والخضار الورقية تخفض من مخاطر الإصابة بسرطان المعدة، والرئة، والفم، والمريء، والقولون، والمستقيم، والثدي والمثانة. ودلت الأبحاث في مجالات أخرى على أهمية استهلاك الخضار والفواكه عموماً، مشيرة إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالخضار والفواكه يمكنه أن يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، كما يزيد من فعالية جهاز المناعة.

إن بعض العناصر الكيميائية النباتية متوفرّة أكثر من غيرها في طعام الإنسان، ومنها مركبات الآليوم (allium) (التي نجدها في البصل والثوم)؛ الأصباغ الجزرانية (carotenoids) (نجدها في الخضار الورقية الداكنة اللون والخضار ذات اللون البرتقالي الداكن)، ومنها الليكوبين

(Lycopene) (الموجود بوفرة خاصة في البندورة والكريب فروت الوردي)؛ و (glucosinolates) (نجدها في الخضار الصليبية كالبروكولي)؛ والفلافونويدات (flavonoids) (التي نجدها في العديد من الأطعمة بما فيها البندورة).

الآليوم (Allium) العطري

نجد مركبات الآليوم، التي تسمى أيضاً (organosulfides)، في البصل، الثوم، الكراث، الكراث الأندلسي والثوم الأخضر المعمّر. تعطي هذه المركبات لهذه الخضار رائحتها الفريدة وطعمها الحرّيف. ويبدو أن هذه المركبات تزيد من فعالية الأنزيمات المقاومة للسرطان في الجسم، وتعيق تحول النيترات إلى مواد مسرطنة. كما تخفض أيضاً الكوليسترول وضغط الدم، بالإضافة إلى أنها تخفّف من ميل الدم إلى التخثر. تكون مركبات الآليوم أكثر قوة في الخضار النيئة، ويؤدي الطهو إلى إتلافها.

الأصباغ الجزرانية (Carotenoids) النابضة بالألوان

الأصباغ الجزرانية (Carotenoids) هي عناصر كيميائية نباتية فعّالة في محاربة التأكسد، فهي تكافح الأضرار التي تسببها الجذور الحرة للخلايا في الجسم. ويُعتقد أنها تؤمن الحماية من العديد من الأمراض المزمنة. الأصباغ الجزرانية هي تلك المواد التي تعطي النباتات ألوانها المشرقة كالأحمر والبرتقالي والأصفر الداكن. بلغ عدد الأصباغ الجزرانية المعروفة حتى اليوم أكثر من 600، لكن الأنواع التي تبين أنها فعالة في الجسم البشري لا يتجاوز عددها الخمسين. وإليكم في ما يلي أمثلة عن هذه الأصباغ النافعة التي نجدها في الخضار:

ـ Alpha- Carotene: يحوله الجسم إلى فيتامين A. دلت الأبحاث على وجود رابط بين الـ Alpha - Carotene وخفض خطر

الإصابة بسرطان الرئة. متوفر بكثرة في الجزر.

ـ Beta- Carotene : (تحدثنا عنه سابقاً) مادة أخرى يحولها الجسم إلى فيتامين A. اكتسب البيتا ـ كاروتين شهرة بسبب منافعه في محاربة السرطان، كما أنه يقي من الماء الأزرق (cataract) ويبطىء من تفاقم أمراض القلب، إضافة إلى تقويته لجهاز المناعة. وتعد معظم الفواكه والخضار ذات اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر مصادر جيدة له، فضلاً عن النباتات الورقية الداكنة اللون.

أظهرت دراسة شهيرة تمت مؤخراً أن المكمّلات الغذائية التي تحتوي على Beta- Carotene زادت في الواقع، من خطر الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين من المجموعة التي خضعت للدراسة، فيما لم تظهر هذه الصلة عند الأشخاص غير المدخنين منهم. ومع ذلك، وبسبب عدم توفر معلومات كافية عن العناصر الكيميائية النباتية، فنحن ننصحكم بأن تكسبوا المنافع التي تقدمها لكم عن طريق الأطعمة لا عن طريق المكمّلات (الحبوب).

ـ Gamma- Carotene : بدأ هذا العنصر يثير الانتباه حالياً كعامل مضاد للسرطان، لكن الأبحاث حوله ما زالت في بداياتها. وأفضل المصادر للحصول عليه هي البندورة والمشمش.

يسود الاعتقاد بأن هذه الأنواع الثلاثة الآنفة الذكر من الأصباغ الجزرانية : Gamma- Carotene, Beta- Carotene, Alpha- Carotene هي حليفة قوية للإنسان في محاربة السرطان.

ـ Lycopene : إنها الصبغة الجزرانية التي تعطي البندورة والبطيخ والكريب فروت الأحمر ألوانها الوردية، وقد تبيّن أن هذه الصبغة تخفض خطر الإصابة بسرطان البروستات وسرطان الثدي، كما أنها تحمي البشرة أيضاً من الآثار المضرة للأشعة ما فوق البنفسجية.

ـ Lutein و Zeaxanthin : وجد هذان العنصران في العين، وهما

يساعدان في الوقاية من تلف بقعة الشبكية macula الناتج عن التقدم في السن، وذلك عن طريق حماية الشبكية عند التعرض للضوء القوي الذي يسبب لها الأذى، وإبطال مفعول الجذور الحرّة التي تتكون عليها بسبب الآثار السلبية لنور الشمس. برهنت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون السبانخ والملفوف بكميات كبيرة يكونون أقل عرضة للتلف في بقعة الشبكية. فهذان النوعان من الخضار يحتويان على Lutein وZeaxanthin.

الفلافونويدات Flavonoids تؤمن الحماية

تشتمل الفلافونويدات على مجموعة واسعة من المركبات (أكثر من 4 آلاف مركب)، تسمى أيضاً مركبات الفينوليك Phenolic وهي موجودة في النباتات من كل الأنواع. تمنح الفلافونويدات النباتات لونها وهي تمتلك خصائص مضادة للفطريات، كما أنها تبطىء أو تقي من أضرار التأكسد. كما أنها تخفض معدل الكوليسترول، وتحمي من تخثر الدم، بالإضافة إلى أنها تحمي الخلايا من المواد المسرطنة. يعتبر الـ quercetin أكثر أنواع الفلافونويدات التي أخضعت للدراسة، وهو متوفر في البصل وعصير العنب والشاي. وبخلاف ما يحصل لمركبات الآليوم، فإن الـ quercetin يبقى في حالة سليمة وصالحة بعد تعرضه لعملية الطهو، ويمكنه أن يكون ذا تأثير مضاد للسرطان في الجسم.

ـ Isoflavones: هي نوع آخر من الفلافونويدات التي يحصل عليها الجسم البشري عن طريق الطعام. وهي متوفرة بصورة أساسية في فول الصويا (رغم أن فول الصويا لا يشكل جزءاً من الحمية المتوسطية التقليدية، إلا أن منافعه الصحية تستحق الذكر). يعتقد أن الـ Isoflavones ذات تأثير مشابه للأستروجين في الجسم، ومن المحتمل أنها تحمي من السرطانات ذات الصلة بالهرمونات كسرطان الثدي.

ـ Catechins : هي نوع آخر أيضاً من الفلافونويدات، قد تكون مسؤولة عن الخصائص المضادة للسرطان التي يظهرها الشاي الأخضر. وقد تكون الفلافونويدات أيضاً أحد العوامل التي تجعل العنب الأسود ومشتقاته ناجعاً في الوقاية من أمراض القلب.

تكامل العناصر الكيميائية النباتية

إن أكثر الصفات إثارة للاهتمام، والتي تجعلنا نقتنع بضرورة الحصول على العناصر الكيميائية النباتية عن طريق الطعام لا عن طريق المكمّلات (أقراص)، هو أنها تتكامل وتتفاعل مع بعضها البعض. ولا يزال العلم في بداية الطريق لفهم تأثير كل عنصر من هذه العناصر الكيميائية النباتية منفرداً في الجسم. إن تكامل هذه العناصر وتفاعلها في ما بينها داخل الجسم، أي ضرورة تناول الغذاء النباتي (الخضار أو الفاكهة) وليس حبوباً من الفيتامينات والمعادن المصنّعة أو المعزولة، لا يزال موضع جدل. إلا أن العديد من الخبراء يؤكد أن تناول الأطعمة النباتية وهي أقرب ما تكون إلى حالتها الأصلية (بحد أدنى من المعالجة) هي الطريقة الفضلى التي تجعلنا نتلقى منافعها الصحية، المعروفة منها وغير المعروفة على السواء.

مع أن عبارة «عناصر كيميائية نباتية» لم تكن معروفة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، في الوقت الذي كانت فيه الحمية المتوسطية التقليدية هي الطريقة السائدة في تناول الطعام، فإن المنافع التي وفرتها هذه العناصر للصحة كانت في أعلى معدلاتها، في تلك المأكولات النباتية المزروعة محلياً التي تستهلك في مواسمها والتي تتعرض إلى أقل قدر ممكن من المعالجة والتصنيع. إن معرفة طبيعة العناصر الكيميائية النباتية تزود المرء بسبب إضافي للعودة إلى ممارسة العادات الغذائية التقليدية.

الجذور الحرة (Free Radicals)، التأكسد (Oxidation) ومضادات التأكسد (Antioxidants): استجمع قدراتك الدفاعية

الفيتامين C والفيتامين E والبيتا ـ كاروتين ليست مضادات التأكسد الوحيدة، فالعديد من العناصر الكيميائية النباتية يملك أيضاً خصائص مضادة للتأكسد، نجني منها منفعة هائلة. تنسب صفة «مضاد للتأكسد» لكل مادة تساعد في إبطال الآثار الجانبية الضارة لاستهلاك الأوكسجين داخل الخلايا. إنّ الأوكسجين مادة طبيعية وغير مؤذية، وتحتاجها الخلايا جميعها لكي تقوم بعملها، وهي عنصر ضروري لحياة البشر. لكن من جهة أخرى، فإن استهلاك الأوكسجين ينتج عنه مشتقات تسبب أضراراً جسيمة للخلايا.

عندما تستهلك خلايا الجسم الأوكسجين لإنتاج الطاقة، فإنها تنتج أيضاً مشتقات أو فضلات تسمى الجذور الحرة. وهي مواد تفتقد لأحد الالكترونات التي تكوّنها (تتكون المادة الحية من ذرات وهذه الذرات تحتوي على عدد من الالكترونات فإذا نقص أحد الالكترونات منها، أصبحت جذوراً حرة) والذي فقدته أثناء عملية التأكسد. وعندئذٍ تجول هذه الجذور الحرّة في الجسم باحثة عن الالكترونات التي تفتقدها لتستعيد التوازن الذي ينقصها. فتتجه إلى أقرب الجزيئات (molecule) لتسلبها الالكترون المتوفر لديها، فتصاب الخلية بضرر طفيف ما إن تفقد أحد الكتروناتها. هذه العملية تحدث بشكل طبيعي في الجسم. يحتوي الغلاف الخارجي للخلية على الفيتامين E الذي يساعد في إبطال مفعول الجذور الحرّة قبل أن تلحق الأضرار بالخلية. ومع ذلك، فإن أجسامنا ليست مهيأة للتعامل مع الهجمة الضارية للجذور الحرة الناتجة عن الملوّثات التي أصبحت جزءاً من حياتنا اليومية: عوادم السيارات، دخان السجائر وسواها.

إذا لم تتوفر للجسم الحماية الكافية من التأكسد، فإن الأضرار التي تسببها الجذور الحرة تصبح مع مرور الوقت خطرة على الصحة. يعتقد العديد من العلماء بأن الأضرار المتراكمة الناتجة عن الجذور الحرة تساهم في ظهور الأمراض المزمنة كالسرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل وتلف شبكية العين (البقعة).

إن تسمية «مضاد للتأكسد» توحي بأن هذه المركبات تلغي الآثار السلبية للتأكسد في الخلايا، وهذا هو بالضبط ما تقوم به. إذا غمست قطعة من التفاح في عصير الليمون الحامض، فلن يصبح لونها بنياً بسرعة، لأن عصير الليمون يحتوي على حمض الأسكوربيك (ascorbic acid) (أحد أشكال الفيتامين C المعروفة) وهو مضاد للتأكسد. يحدث نوع آخر من التأكسد عندما تصبح الدهون فاسدة. يستخدم غالباً التوكوفيرول (Tocopherol)، وهو أحد أشكال الفيتامين E الشائعة، لحفظ الأطعمة التي تحتوي على دهون، لأن الفيتامين E يعيق عملية التأكسد أو التلف.

تعمل مضادات التأكسد بطرق متعددة في الجسم، إلا أن كيفية عملها ليست معروفة بدقة حتى الآن. ويبدو أن مضادات التأكسد تقي بالدرجة الأولى، من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. كما أنها تقوم بطرد المركبات المسببة للسرطان التي تنتج عن الأضرار التي تسببها الجذور الحرة، إلى خارج الجسم قبل أن تتمكن من التسبب بالضرر. وكما أشرنا سباقاً، بما أن الرأي لم يحسم بعد فيما إذا كانت المكملات الغذائية (بشكل أقراص) التي تحتوي على فيتامينات مضادة للتأكسد فعّالة في الوقاية من الأمراض المزمنة أم لا، يبدو الحصول على مضادات التأكسد عن طريق استهلاك الخضار الطازجة حلاً معقولاً للوقاية من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة.

تناولوا الخضار على الطريقة المتوسطية

كيف استطاع أولئك الذين يعتمدون النظام الغذائي التقليدي لحوض البحر الأبيض المتوسط حشد هذه الكمية الكبيرة من الخضار في وجباتهم اليومية؟ بصورة سهلة ولذيذة. في منطقة حوض المتوسط لا يقتصر استهلاك الخضار على مسألة تناول أي صنف منها كيفما تيسر، ومهما كانت حالته، بل إن مسألة اختيار الخضار تعتبر مدعاة تفاخر، وتحضيرها يعتبر فناً، أما استهلاكها فهو متعة حقيقية. والأمر الأكثر أهمية، بالنسبة لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط، هو اختيار الخضار في مواسمها.

توفر الأسواق الشعبية في منطقة حوض المتوسط أفضل أنواع الخضار الطازجة. فدكان البقالة الموجود في الحي الذي تسكنه، والمتجر الذي يبيع المنتوجات الزراعية، ورفوف المحال التجارية تعرض أيضاً المنتوجات الزراعية الطازجة المنتجة محلياً. حتى لو كانت الخضار موسمية في المنطقة التي تعيش فيها وليست موسمية في مناطق أخرى، فبتناولك لهذه الخضار الموسمية الطازجة تكون قد اتبعت الطريقة المتوسطية في التغذية. ابحث في منطقتك عن مصادر جيدة للخضار (تكون هذه المهمة أصعب في بعض المناطق وفي بعض الفصول) وسوف تكتشف أن هذه الخضار هي ذات طعم أفضل بكثير مما عهدته.

إليك بعض الأفكار المفيدة المستوحاة من منطقة حوض البحر المتوسط، والتي تجعلك تضيف الخضار إلى طعامك اليومي. سوف تتعجب كيف كنت تستبعدها من طعامك!

* هل تبحث عن وجبة غذاء سريعة التحضير fast-food؟ خذ شريحة من خبز القمح مع قطعة صغيرة سميكة من جبنة الفيتا أو أي

نوع آخر من الجبنة، وبضع شرائح من البندورة الناضجة، وحفنة من الخضار الورقية ثم اسكب عليها القليل من زيت الزيتون وشيئاً من الليمون الحامض. أما للتحلية فخذ حبة دراق ناضجة أو أية فاكهة موسمية أخرى. هذه الوجبة لاتتطلب منك وقتاً طويلاً كالذي ستمضيه في انتظار دورك في مطعم الوجبات السريعة. احضر معك غداءك المتوسطي هذا إلى مكان العمل وسوف يتساءل الجميع أي مطعم راقٍ أرسل لك طعامك.

* في المرة القادمة التي ستطهو فيها المعكرونة (سباغيتي)، أضف إلى الصلصة جزراً مقطعاً وفليفلة خضراء أو حمراء مفرومة فرماً ناعماً، وبضع حبات من الفطر أو ملء قبضة من السبانخ المفرومة. إن الخضار تضيف إلى عشائك اللون والنكهة والطاقة الغذائية.

* بدلاً من أن تشوي اللحمة، اشوِ الخضار على الطريقة المتوسطية: شرائح من البصل، حبات كبيرة من الفطر، فليفلة، كوسى، باذنجان وشرائح سميكة من البندورة. أضف إليها بضع قطرات من الزيت، ثم اشوها. إذا أردت أن تضيف إليها لمسة شرق أوسطية فاشوِ معها سيخاً من اللحمة (شيش كباب). إن قطعة مكتنزة أو قطعتين من الدجاج أو من لحم الحمل بين هذه الخضار تضفي عليها نكهة الشواء الحقيقي وتزودك بمقدار من البروتين. قدّم شرائح الليمون الحامض إلى جانب هذه المشاوي.

* أضف إلى تلك الخضار البسيطة القليل من زيت الزيتون ورشة من الجبنة المبشورة أو زيّنها برشة من عصير البندورة أو بضع حبات من البندورة المجففة في الشمس. يضفي عصير البندورة على أطباق السمك المشوي نكهة مميزة أيضاً.

* إذا كنت تكره البروكولي فقد يعود ذلك إلى أنك لم تتناوله مطهوّاً بطريقة مناسبة. حاول أن تطهو البروكولي على البخار إلى أن

يصبح طرياً ولكن ليس كثيراً، وليبدو لونه الأخضر أكثر إشراقاً اسكب فوقه صلصة مؤلفة من القليل من زيت الزيتون والملح والثوم المهروس مع بضع شرائح رقيقة من الفليفلة الحمراء. يقدم هذا الطبق ويؤكل على الفور. البروكولي المطهو جيداً هو متعة حقيقية، أما البروكولي المطهو بصورة مبالغ فيها أو البائت فيجعل المرء يشعر بالنفور من هذا الصنف من الطعام.

* تدخل السلطات المكوّنة من الخضار الورقية الخضراء في العديد من الأطباق المتوسطية. تعوّد على إدخال طبق من سلطة الخضار الورقية الخضراء المتبلة بزيت الزيتون والقليل من عصير الليمون الحامض أو الخل، في وجبة من وجباتك على الأقل كل يوم. ومع إضافة القليل من الخضار المقطعة والقليل من الجبنة المبشورة تصبح السلطات أكثر إثارة للشهية وأغنى بالعناصر الغذائية الضرورية (تذكر فقط أن تستبدل الصلصة المعدّة من الكريما أو المايونيز بصلصة تعتمد في أساسها على زيت الزيتون). هل تظن أنك لا تملك الوقت الكافي لتقطيع الخضار؟ غامر بانفاق مبلغ إضافي لتستفيد مما تقدمه لك التكنولوجيا الحديثة في مجال الصناعة الغذائية واشتر الخضار والخضار الورقية الجاهزة الموضبة في أكياس بلاستيكية. فهذه الأخيرة توفر لك إمكانية للاختيار، والعديد منها متوفر من الزراعة العضوية (زراعة طبيعية بدون أسمدة ومبيدات كيميائية)، كما أنها تُغسل قبل التوضيب.

* تناول البيتزا وفق الوصفة المتّبعة في منطقة حوض البحر المتوسط. خلافاً للبيتزا المحضّرة على الطريقة الأميركية، أنواع البيتزا في منطقة حوض المتوسط رقيقة ومغطاة بطبقة مكونة من أصناف قليلة. صلصة بندورة طازجة مع نوع أو نوعين من الخضار (الفطر، الثوم، شرائح البصل، الكوسى، البروكولي والفليفلة) مع رشة خفيفة من جبنة الموزاريلا فوق العجينة المصنوعة من الحبوب الكاملة

(يمكنك شراءها جاهزة إذا كنت لا تملك الوقت لتحضيرها). تشكل هذه البيتزا عشاء خفيفاً ممتازاً.

هل ترغب بشيء يشعرك بالشبع أكثر؟ كلما أكثرت من الخضار كلما كان ذلك أفضل! أضف الباذنجان المشوي والفطر والفليفلة الحمراء (أفضل من الفليفلة الخضراء إذا كنت ترغب بحصة إضافية من الليكوبين (Lycopene)). . . إلى ما هنالك من الخضار! ضع فوق البيتزا ما استطاعت أن تحمله من خضار. حمّلها وتمتع بها!.

* هل سئمت وسئم أولادك من السندويشات المدهونة بزبدة الفول السوداني؟ أضف إليها الجزر المفروم أو المبشور لتشعر بنكهته المذهلة والمنعشة عند مضغه.

* اليقطين هو نوع من الخضار المنتشرة في دول كثيرة لكنه يحاكي جوهر الحمية المتوسطية في قيمته الغذائية! على الفطور، امزج اليقطين المعلب مع كريما دقيق الشوفان الساخنة وأضف القليل من القرفة والسكر الأسمر. أو أضف ملعقة كبيرة من اليقطين المعلّب إلى صلصة التفاح لتحضير تحلية خفيفة، أو امزج ملعقة منه مع اللبن الزبادي بالفانيليا للحصول على المزيد من الحيوية والنشاط.

* إشوِ حبة من البطاطا الحلوة أو اليام (yam) في المايكروويف إلى أن تصبح طرية للحصول على وجبة خفيفة غنية بالألياف والكاروتينويد (carotenoid)، أو قطعها إلى رقائق وادهنها بقليل من زيت الزيتون واشوها على درجة حرارة 400 مئوية، إلى أن يصبح لونها ذهبياً وتغدو طرية. تترك حوالى 30 دقيقة أو أكثر إذا كانت الكمية كبيرة في الصينية.

إن الأمر الوحيد الذي يمكنك القيام به لتجعل نظامك الغذائي أقرب إلى النظام الغذائي المتوسطي هو أن تبدأ اليوم بتناول المزيد من الخضار الطازجة. سواء أكانت هذه الخضار تنمو وتستهلك تقليدياً في

منطقة حوض البحر المتوسط أم لا، فإن مسألة التفكير بتناول الخضار التي تنمو في المحيط القريب منك تمثل جوهر النظام الغذائي المتوسطي التقليدي. تضيف الخضار جمالاً إلى طبقك، لذة مثيرة إلى طعم غذائك، ومجموعة كبيرة من العناصر الحيوية إلى جسمك.

أسئلة وأجوبة

إذا كانت مركبات الآليوم (Allium) تتلف خلال عملية الطهو، فما هي أفضل طريقة لإدخالها في نظامنا الغذائي؟ هل نأكل البصل والثوم نيئين؟

يجد العديد من الناس أن البصل والثوم النيئان يتميزان بنكهة قوية تجعل من الصعب احتمال تذوقهما وحدهما. ومع ذلك، فإن البصل يعد مطيباً للسلطة سواء أكان مفروماً فرماً ناعماً أو مهروساً، كما أن الثوم الطازج المهروس يبدو رائعاً لتتبيل السلطة مع صلصة الخل والزيت. الثوم الأخضر يضيف نكهة لذيذة إلى السلطات كما تزين به العديد من الأطباق، من أطباق الجبنة التقليدية إلى أطباق المعكرونة والأطباق المعدّة من الحبوب. عندما تقوم بطهو البصل والثوم، احرص على أن تكون مدة الطهو قصيرة قدر الإمكان. وعند إعداد الحساء أو اليخنة، انثر رشة من البصل المفروم عليه و/ أو أضف فصاً أو نصف فص من الثوم عندما توشك الطبخة على النضج.

هل تستخدم الأعشاب والبهارات المعروفة في المطبخ المتوسطي لقيمتها الغذائية، أم من أجل نكهتها فقط؟

الأعشاب والبهارات هي أطعمة نباتية غنية بالعناصر الغذائية الضرورية والعناصر الكيميائية النباتية، كالخضار تماماً. مع أن الأبحاث لم تركز اهتمامها عليها كما هو الأمر بالنسبة للخضار (يعود ذلك في

جزء منه على الأقل إلى أن هذا النوع من الأطعمة النباتية يستهلك بكميات قليلة جداً، فيكون بالتالي تأثيرها أقل من تأثير الخضار، مع أن تأثيرها قد يكون تراكمياً) إلا أنّ بعض الأطعمة النباتية يعدّ أحياناً من الخضار وأحياناً أخرى من الأعشاب، كالثوم مثلاً، ولا يزال التمييز بين الأمرين صعباً في بعض الأحيان. نجد في المعجم التعريف التالي للخضار: «نباتات عشبية معروفة، تزرع من أجل أجزائها الصالحة للأكل». أما الأعشاب فهي، من الناحية التقنية، ذات سيقان غضّة وندية أكثر منها خشبية، وقد عرّفها المعجم أيضاً بما يلي: «نباتات عطرية تستخدم لأغراض طبية أو كتوابل» ومثلها البهارات: «مواد ذات أصل نباتي، عطرية أو حرّيفة، تستخدم لإضفاء النكهة».

فيما تميل بعض دول حوض البحر المتوسط إلى التشديد على استهلاك بعض أنواع الأعشاب والبهارات، إلا أنّ المنطقة بأكملها تبدو مولعة بأصناف الأعشاب والبهارات المذكورة في ما يلي مع العناصر الغذائية والكيميائية التي تحتوي عليها.

● **الثوم والثوم الأخضر**: ينتميان إلى عائلة الآليوم، ويحتويان على النكهات العضوية (organosulfides) وهي المواد التي تعطي الخضار التي تنتمي إلى عائلة الآليوم رائحتها الفريدة. يعتقد أن هذه المواد تمتلك خصائص تجعلها مضادة للسرطان وذات منفعة للقلب. يحتوي الثوم أيضاً على أحماض الفينوليك (Phenolic acids)، وهي مركبات مضادة للتأكسد يمكنها إعاقة نمو السرطان بطرق مختلفة، كما أنه يحتوي على Monoterpenes وهي مواد يبدو أنها تبطىء نمو الخلايا السرطانية، وتساهم في تحسين مستوى الكوليسترول المفيد في الدم. يحتوي الثوم الأخضر على الأصباغ الجزرانية من نوع Luteinو Zeaxanthin وهي مضادات للتأكسد تتركز في العين. وتتوافر هذه المواد الكيميائية النباتية بصورة أكبر في الثوم اليابس أو المجفف. أما

الثوم العادي فهو متعدد الاستعمالات ويستخدم لإضفاء النكهة على معظم الأطباق اللذيذة، فما عليك سوى رش بعض الثوم الأخضر المفروم الطازج أو المجفف على أطباق البيض والسمك أو السلطة.

● **عائلة إكليل الجبل العشبية**: تشمل عائلة النباتات الشفوية هذه (Labitaceae) كل من الأوريغانو Oregano، الحبق، الصعتر، المردقوش، القصعين (العيزقان - المريمية)، النعناع وإكليل الجبل. وكلها تحتوي على مضاد التأكسد القوي الكينون (quinone). ويعد الأوريغانو والحبق والصعتر من المطيبات الأكثر شيوعاً في المطبخ المتوسطي، وبصورة خاصة في المطبخ الإيطالي، فهي تعطي أطباق البيتزا واللازانيا والسباغيتي نكهاتها المألوفة تلك.

● **البقدونس والكزبرة**: يحتوي هذان النوعان من الأعشاب على طاقة غذائية كبيرة، وهما ينتميان إلى عائلة الخضار الخيمية (كالجزر). يعود استخدام البقدونس إلى القرن الثالث قبل الميلاد فقد كان شائع الاستعمال بين الرومان، وهو اليوم العشبة الأكثر انتشاراً في الولايات المتحدة الأميركية. إلا أن البقدونس هو أكثر من عشبة تستخدم في تزيين الأطباق، فغناه بالفلافون (Flavones) والأصباغ الجزرانية Carotenoids وبصورة خاصة Zeaxanthin, Lutein والبيتا ـ كاروتين ـ Beta carotene يجعله جديراً بأن يستخدم غالباً لإضفاء النكهة على الشوربات، اليخاني، السلطات، أطباق اللحوم، المعكرونة، الأرز وغيرها من الأطباق التي تحتاج إلى رشة من الأوراق الخضراء. البقدونس الإيطالي، ويسمى أيضاً البقدونس ذو الأوراق المسطحة، شائع الإستعمال في العديد من الأطباق الإيطالية، وهو اليوم متوفر بكثرة. الكزبرة أكثر شيوعاً في المطبخ المكسيكي وهي نسيبة للبقدونس. وكلاهما يحتويان على Polyacetylems وهو مقوٍ لجهاز المناعة.

● **الفلفل الأحمر الحرّيف**: أو ما يعرف بالفلفل الحرّ، يحتوي على عناصر كيميائية نباتية تسمى Capsaicin وهي مادة حرّيفة من المعتقد أنها تحارب السرطان ويحتمل أن يكون لها دور في تسكين الألم. يحتوي الفلفل الحريف أيضاً على عدد من الأصباغ الجزرانية بما في ذلك Zeaxnathin, Lutein والبيتا ـ كاروتين بالإضافة إلى كمية من الفيتامين C. استعملوا الفلفل الأحمر الحرّيف لتطييب كل أنواع الأطباق. بالرغم من أن هذا الفلفل هو أكثر شيوعاً في المطابخ التي تنتمي إلى ثقافات غير متوسطية كالمكسيك والهند، فإن الفلفل الحرّ (مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف المجفف) يستخدم بكثرة في أطباق شمال أفريقيا. سواء كان هذا النوع من المطيبات أصيلاً في الثقافة المتوسطية أو لا، فإنه يضيف الحيوية إلى أطباق البايللا والغاسباتشو والسمك أو القريدس والبيض.

● **الكركم Turmeric**: يستخدم الكركم ذو اللون الأصفر المشرق، بشكل واسع في المطبخ الهندي ومطابخ جنوب شرق آسيا، إلا أنه يدخل أيضاً في العديد من الأطباق الأفريقية. ويحتوي الكركم على عنصر كيميائي نباتي من مركبات الفينول Phenol وهو Curcumin الذي له تأثير قوي مضاد للتأكسد.

هذه نماذج من الأعشاب المتعددة المستخدمة في المطبخ المتوسطي. جرّب هذه الأعشاب والبهارات لكي توسع نطاق خياراتك الغذائية وتضيف نكهة بارزة ومزيداً من العناصر الكيميائية النباتية إلى أطعمتك المفضلة.

هل تعتبر البندورة المجففة تحت أشعة الشمس مغذية مثل البندورة الطازجة؟

نعم. تماماً كما أن الزبيب مغذٍ كالعنب، فإن البندورة المجففة غنية بالليكوبين Lycopene وتحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية

التي تحتوي عليها حبة البندورة الناضجة التي تركت لتنضج على النبتة. العنصر الوحيد الذي ينقصها هو الماء. كما تحتوي البندورة المجففة على عدد السعرات الحرارية نفسه كالبندورة الطازجة تماماً. بالطبع، تحتوي الخضار على الحد الأدنى من السعرات الحرارية، هذه السعرات التي تزودنا بالطاقة الغذائية. لذا فأنت لست مضطراً للحدّ من استهلاكك لها. تضفي البندورة المجففة تحت أشعة الشمس مذاقاً لذيذاً على العديد من الأطباق، وعلى الخبز الذي يحضّر في المنزل.

هل الخضار المجلّدة مغذية مثل الخضار الطازجة؟

ليس بصورة دائمة. لكن في بعض الأحيان، قد تكون الخضار المفضلة لديك غنية بالعناصر الغذائية وهي مجلّدة أكثر منها عندما تكون طازجة. فالعديد من الخضار يتم تجليده بسرعة ويوضب في أكياس في الحقل، بعد القطاف مباشرة، مما يجعل هذه الخضار تحتفظ بالكثير من العناصر الغذائية الضرورية، التي كان يمكن أن تفقدها أثناء عمليتي التوضيب والشحن القاسية أو بعد تعرضها لدرجات حرارة مرتفعة، من دون ذكر تعرضها الكامل للهواء خلال عملية نقلها إلى السوبر ماركت القريب منك، ومن ثم إلى برّادك. فأثناء هذه الرحلة الصعبة يستنفد الكثير من العناصر الغذائية الضرورية ويتأكسد بسهولة.

هذا لا يعني أنه لا يجدر بك البحث عن الخضار الطازجة! تسوّق من الأماكن التي تبيع المنتوجات المحلية، والأفضل من ذلك، أن تزرع الخضار التي تحتاجها بنفسك. فالرحلة ما بين الحديقة وطبق العشاء أقصر بكثير، وسوف تحصل عندئذٍ على أفضل نكهة وأعلى قيمة غذائية ممكنة. على أي حال، إذا لم تكن الخضار الطازجة متوفرة لديك، فإن الخضار المجلّدة والمعلّبة تبقى الخيار الثاني الأفضل، في ما يتعلق بالقيمة الغذائية.

ما هو مقدار الفولاسين (B9) Folacin أو الفيتامين K المتوفر في مختلف أنواع الأطعمة؟

تحتوي أنواع كثيرة من البقول، الخضار، الفاكهة، الحبوب الكاملة، المكسرات والبذور، على الفولاسين. وقد جاء ذكر كل هذه الأطعمة في هرم الحمية المتوسطية، في فئة الأطعمة التي ينصح بتناولها يومياً، مما يجعل الحصول على مقادير مناسبة من الفولاسين أمراً سهلاً. أما المعدل اليومي الذي ينصح به للشخص البالغ فهو من 180 إلى 200 ميكروغرام. بينما يبلغ المعدل اليومي المطلوب للنساء اللواتي هن في سن الإنجاب والمرضعات 400 ميكروغرام من الفولاسين. ويعتقد بعض الباحثين أن هذا المعدل يجب أن يتراوح بين 400 و800 ميكروغرام يومياً، للمساعدة في الوقاية من السرطان. في ما يلي تجدون جدولاً يتضمن ما تحتوي عليه بعض الأطعمة من الفولاسين:

نوع الطعام	مقدار الفولاسين (بالميكروغرام)
حبة ذات حجم متوسط من الأرضي شوكي (مسلوقة)	155
نصف كوب أو ستة أصابع من الهليون (مسلوقة)	130
حبة أفوكادو متوسطة (نيئة)	160
كوب من ثمار العلّيق المجلّدة (غير محلاّة)	50
نصف كوب من البروكولي المقطع (نيئاً)	30
كوب من الحمص (مسلوق)	280
كوب من عصير الليمون	110
كوب من الفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل (مسلوقة)	230

كوب من طحين الجودار الأسمر	80
ملعقة كبيرة من بذور دوار الشمس (محمصة)	65
نصف كوب من أوراق اللفت المقطعة (مسلوقة)	85
كوب من دقيق القمح الكامل	55

ملاحظة: الأرقام الواردة أعلاه تقريبية!.

أطبـــاق

يخنة الخضار (مسبحة الدرويش)

هذا الطبق التقليدي من الخضار في منطقة بروفانس الفرنسية، يجمع الباذنجان، البندورة، الفليفلة والكوسى في فسيفساء مشرقة من الألوان والأشكال. لكن تبقى لك حرية استبدال هذه الخضار بخضار موسمية طازجة في مطبخك. فالمبدأ الأساسي هو في اعتماد كل ما هو موسمي.

تقدم يخنة الخضار مع أطباق اللحمة والسمك في أغلب الأحيان، ونحن نفضل أن تقدّم كطبق رئيسي مع الأرز (الأرز المطهو مع الزعفران يعد ممتازاً بلونه الأصفر). إنه يبدو رائعاً إلى حد يجعلك تنسى ما عداه!

ملاحظة تتعلق بالباذنجان: يفضل البعض إضافة الملح إلى الباذنجان ووضعه في مصفاة مدة 30 إلى 60 دقيقة للتخلص من أي طعم مرّ فيه. إلا أن الباذنجان الصغير الطازج، الذي يكون ثقيل الوزن بالنسبة لحجمه، الخالي من الشوائب والذي يتميز بقشرة ملساء ترتد إلى الخارج إذا ما ضغطنا عليها برفق، لا يكون مرّاً، لكن الخيار يعود لك بإضافة الملح إليه إذا كنت تخشى من طعم المر فيه.

حاولنا أن نبقي كمية زيت الزيتون منخفضة نسبياً في هذا الطبق،

لكن استخدام مقلاة لا يلتصق فيها الطعام يجعل مهمة تخفيض الدهون أسهل. إذا بدأت الخضار تلتصق (إذا كنت تستخدم مقلاة مصنوعة من الحديد الصلب، مثلاً)، فعليك بزيادة كمية زيت الزيتون قليلاً.

- حبة من البصل مفرومة فرماً خشناً
- حبة كبيرة من الفليفلة الحلوة الحمراء مقطعة إلى أربع قطع
- حبة كبيرة من الفليفلة الحلوة الخضراء أو الصفراء أو البرتقالية مقطعة إلى أربع قطع
- 4 فصوص من الثوم، مفرومة
- 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي الممتاز
- حبة متوسطة الحجم من الباذنجان الطازج أو حبتان صغيرتا الحجم مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات بسماكة 2 سنتم تقريباً
- حبة متوسطة الحجم من الكوسى مقطعة إلى مكعبات بسماكة 2 سنتم تقريباً
- حبة صغيرة الحجم من الفلفل الأحمر الحرّيف مقطعة، أو رشة من بودرة الفلفل الحرّيف (اختياري)
- كوبان من البندورة الناضجة والمفرومة بعد تقشيرها ونزع بذورها (حبتان متوسطتا الحجم تقريباً. لتقشير البندورة، توضع في ماء مغلي حوالى نصف دقيقة)، أو حوالى نصف كلغ من البندورة المعلبة
- نصف ملعقة كبيرة من السكر
- ورقة غار
- ربع كوب من الحبق الطازج المفروم
- ربع كوب من الزيتون الناضج المنزوع النوى، مفروماً أو مقطعاً إلى شرائح

يقلب البصل والفليفلة الحلوة والثوم مع ملعقتين من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، إلى أن تصبح الخضار طرية. وقبل أن تصبح بنية

اللون ترفع من المقلاة وتوضع جانباً.

أضف ملعقتين أخريين من زيت الزيتون إلى المقلاة وقلّب فيها مكعبات الباذنجان لتصبح طرية وذهبية اللون مائلة إلى البني (يستغرق قليها حوالى 10 دقائق). يمتص الباذنجان زيت الزيتون كالإسفنجة، لذا فمن الأفضل أن تستمر بتقليبه لئلا يلتصق، بدلاً من الاستمرار بإضافة الزيت إليه. ارفع الباذنجان من المقلاة وضعه جانباً مع مزيج البصل والفليفلة الحلوة (يمكنك أن تجمع الإثنين في وعاء واحد).

أضف الملعقتين الباقيتين من الزيت وقلب فيهما الكوسى والفلفل الأحمر الحرّيف إذا كنت قد اخترته (إذا ما اخترت استعمال بودرة الفلفل الحرّيف فلا تضفها إلى الكوسى)، إلى أن يصبح الكوسى طرياً وذهبي اللون. ارفعه من المقلاة وضعه جانباً (يمكنك إضافته أيضاً إلى الخضار الأخرى).

من المفترض أن يبقى بعض الزيت في المقلاة، وإذا لم يتبق منه، فأضف ملعقة أخرى من الزيت ومن ثم البندورة والسكر والفلفل الحرّيف إذا كنت تستخدمه. خفف النار ودع البندورة تغلي مع مواصلة التحريك، مدة 15 دقيقة تقريباً، أو إلى أن تصبح البندورة لزجة كالمربى.

أضف الخضار التي وضعتها جانباً، برفق إلى البندورة وحرّكها. دع المزيج يغلي (حوالى 5 دقائق) ثم أضف إليه الحبق والزيتون الأسود. يقدم هذا الطبق وحده أو مع الأرز. الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 355 سعرة حرارية، 20 غراماً من الدهون (3 غرامات من الدهون المشبعة، 13 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة). (ملاحظة: يمكنك أن تخفض من عدد السعرات الحرارية وكمية الدهون باستعمالك مقلاة لا يلتصق فيها الطعام عند تحضير هذا الطبق).

سلطة يونانية

سلطة تقليدية يونانية تحضر من الخضار الطازجة والزيتون والجبنة، وهي تجربة لا تفوّت. تقدم هذه السلطة في طبق كبير، وتعد إضافة مميزة إلى مائدة العشاء. فضلنا عدم إدخال الأنشوا في هذه السلطة، لكن الخيار يبقى لكم إذا أردتم أن تضيفوا بضع شرائح من فيليه الأنشوا مع الزيتون.

ستحصلون على سلطة لذيذة بشكل لا يوصف إذا ما كانت المكونات طازجة جداً. استمتعوا إذاً بكل لقمة منها!

- كوبان من الخس المفروم فرماً خشناً
- حبتا بندورة متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى قطع متوسطة الحجم
- نصف كوب من البصل الأحمر المقطع إلى شرائح رقيقة
- نصف كوب من الخيار المقطع إلى شرائح رقيقة (إذا كانت الدوائر كبيرة إقطعها إلى نصفين ليصبح حجمها ملائماً)
- نصف كوب من الفليفلة الخضراء المقطعة إلى شرائح رقيقة
- نصف كوب من الفليفلة الحمراء المقطعة إلى شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج والمفروم
- نصف كوب من جبنة الفيتا، ذات النوعية الجيدة، المفتتة
- 10 حبات من الزيتون الأسود الكبير منزوعة النوى

للتتبيل

- ربع كوب من زيت الزيتون الصافي الممتاز
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- فص صغير من الثوم مهروساً
- نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو الطازج المفروم (أو ربع ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف والمسحوق)

يوضع الخس في طبق واسع وترصف فوقه قطع البندورة، في وعاء عميق يمزج البصل والخيار والفليفلة والبقدونس مع نصف كمية جبنة الفيتا، وينثر المزيج فوق البندورة والخس. يغطى وجه الطبق بالزيتون وما تبقى من جبنة الفيتا.

لتحضير صلصة التتبيل، يمزج الزيت وعصير الحامض والثوم والأوريغانو معاً وتوزّع الصلصة فوق طبق السلطة، تخلط المقادير معاً قبل التقديم مباشرة. الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 295 سعرة حرارية. 25 غراماً من الدهون (7 غرامات من الدهون المشبعة، 14 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة). (ملاحظة: يمكنك أن تخفض من كمية الدهون والسعرات الحرارية في الطبق أعلاه، باستعمال جبنة فيتا قليلة الدسم، وبتقليل كمية الزيتون والزيت المستخدمة).

أرضي شوكي محشوة

يقدم هذا الطبق كمقبلات (حبة من الأرضي شوكي لكل شخص) أو كطبق ثانوي إلى جانب المعكرونة، الأرز، الفاصوليا أو طبق السمك (نصف حبة من الأرضي شوكي لكل شخص). قد يبدو هذا الطبق معقداً للوهلة الأولى، لكن ما إن تعتاد على تحضير الأرضي شوكي، حتى تجده سهلاً، ولا شك في أنه سيكون طبقاً ممتازاً وينال استحسان الجميع.

هذا الطبق هو إيطالي الأصل، ويحضر في فصل الخريف في موسم الأرضي شوكي. إبحث عن حبات أرضي شوكي ذات لون أخضر مشرق وأوراق ممتلئة ومتينة.

- كوبان من لب الخبز الإفرنجي الأسمر الطازج (غير الجاف)

- كوب من جبنة البارميزان، أو الرومانو أو البيكورينو، المبشورة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
- 3 فصوص من الثوم، مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
- 4 حبات كبيرة من الأرضي شوكي
- عصير ليمون حامض طازج
- نصف كوب من زيت الزيتون الصافي الممتاز
- 4 شرائح من الليمون الحامض

يخلط في وعاء كبير لب الخبز، الجبنة المبشورة، البصل، الثوم والبقدونس، ويوضع الخليط جانباً.

تغسل حبات الأرضي شوكي وتصفى من الماء، ثم يقطع سنتيمتراً واحداً من رؤوس الأوراق بسكين حاد. تفرك الحبات فوراً بقليل من عصير الليمون الحامض الطازج. تُقص سيقان الحبات بشكل يسمح لها بالوقوف على قاعدتها داخل المقلاة، وتفرك من الأسفل بعصير الليمون الحامض الطازج. تقص رؤوس الأوراق بواسطة المقص وتنزع الأوراق الخارجية القاسية، وتفرك كل الجهات المقصوصة بعصير الليمون الحامض.

تباعد الأوراق من داخل حبات الأرضي شوكي، وتحشى بواسطة الملعقة أو بواسطة اليد، بخليط لب الخبز الذي تم إعداده. توزّع الحشوة بين الأوراق بقدر المستطاع، كما توزع الكمية على حبات الأرضي شوكي الأربع.

توضع حبات الأرضي شوكي في مقلاة مرتفعة الجوانب أو في صينية لها غطاء. يرشّ الزيت فوقها بالتساوي. تغلى كمية من الماء وتضاف إلى الأرضي شوكي لكي تغمر الثلث السفلي منها، مع

الحرص على ألاّ يسكب الماء فوق الحشوة مباشرة (قد يتساقط بعض الحشوة من حبات الأرضي شوكي خلال هذه العملية، تجنب ذلك قدر إمكانك). توضع الصينية التي تحتوي على حبات الأرضي شوكي على النار إلى أن يعود الماء إلى الغليان مجدداً، ثم تخفف النار وتترك الصينية عليها حوالى 30 إلى 40 دقيقة أو حتى تصبح حبات الأرضي شوكي طرية.

ترفع حبات الأرضي شوكي وتوضع في طبق واسع ثم تقدم مع شرائح الليمون الحامض. الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة: 1055 سعرة حرارية، 50 غراماً من الدهون (16 غراماً من الدهون المشبعة، 28 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة).

غاسباتشو Gazpacho

يصعب على البعض تقبّل هذا الطبق الإسباني. حساء بارد؟! ولِمَ لا؟ يحتوي الغاسباتشو على الكثير من الخضار الطازجة المغذية، وهو ذو طعم منعش مذهل ترافقه رشة صغيرة من الفلفل الحرّيف... إنه مناسب تماماً ليوم صيفي حار، خاصة إذا كنتم تشعرون بالكسل حتى عن مضغ الطعام.

يحتوي الغاسباتشو التقليدي عادة على الخبز الإفرنجي المطحون في الحساء، لكننا نفضل الإبقاء على النكهة القوية للخضار، فنحضر هذا الحساء من دون خبز.

- 3 أكواب من البندورة الناضجة التي تم تقشيرها وفرمها. (3 حبات متوسطة الحجم تقريباً. لتقشير البندورة، توضع في ماء مغلي حوالى نصف دقيقة)
- كوب من الجبنة المبشورة

- فص من الثوم، مفروماً
- نصف كوب من البصل الأحمر المفروم
- نصف كوب من الفليفلة الحلوة المفرومة (من أي لون)
- نصف كوب من الخيار المقشر والمقطع
- نصف كوب من زيت الزيتون الصافي الممتاز
- ملعقة كبيرة من خل العنب ذي نوعية جيدة
- نصف كوب من الماء، تضاف إليه مكعبات الثلج ليصبح كوباً كاملاً
- ربع ملعقة صغيرة من الكمّون
- رشة من الفلفل الحرّيف

اخلط كل هذه المكونات معاً في الخلاط الكهربائي أو المطحنة الكهربائية، إلى أن تصبح كالكريما. يُسكب هذا الحساء بواسطة الإبريق ويمكن تقديمه على الشرفة كما يمكن حمله إلى الشاطىء. الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة (تقريباً): 319 سعرة حرارية، 30 غراماً من الدهون (4 غرامات من الدهون المشبعة، 20 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة). (ملاحظة: لتخفيض كمية الدهون استعمل ربع كوب فقط من الجبنة المبشورة و 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون).




الفصل 5

الفواكه: صحة وعافية

من الذي يمكنه مقاومة إغراء حبة من الفاكهة ناضجة تمام النضج؟ كحبة دراق وردية اللون غضة، أو شريحة زهرية اللون من البطيخ، أو حبة من الخوخ ذات لون أحمر داكن يقطر منها عصير بلون العقيق الأحمر، بضع تفاحات صلبة تشع بالنضارة، بضع حبات من البرتقال الزكي الرائحة الذي لوحته أشعة الشمس؛ بضع موزات يانعة حلوة المذاق أو حبات ناضجة من توت العليق تشع بألوان قوس القزح. قلما تصادفنا أمور تشعرنا بالمتعة أكثر من تناول فاكهة لذيذة طازجة، فلما لا نأكل المزيد منها إذاً؟ ولِمَ نكتفي بتناول حصتين من الفاكهة يومياً بحسب الحد الأدنى الذي ينصح به في العادة؟ لِمَ نفضّل الكعك المحلّى الذي نشتريه جاهزاً، أو الكيك المصنوع من خليط جاهز للتحضير؟

في إطار الحمية المتوسطية التقليدية، تعد الفواكه تتويجاً للوجبات، وخاتمة مؤكدة لوجبات العشاء اللذيذة. تنمو في المناخ المتوسطي مجموعة واسعة ومتنوعة من الفواكه. وكل ما هو طازج، غني بالعصير، محبب إلى القلب وموسمي يمكنه أن يضفي نكهة مميزة تنتهي بها الوجبات. هذه الوجبات الغنية أساساً بالألوان، والمكونات،

والنكهات، والفيتامينات، والمعادن، والألياف، والعناصر الكيميائية النباتية والتي توفر تلك المتعة الحقيقية العريقة.

الفواكه غنية جداً بالعناصر الغذائية. معظم الفواكه تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامين C، هذه المادة المضادة للتأكسد (لمعرفة المزيد عن قدرة الفيتامين C المضادة للتأكسد، أنظر الفصل السابق) التي توفر للصحة منافع مستمرة. تحتوي كل أنواع الفواكه، وبكثرة، على الفيتامينات الأساسية والمعادن، كذلك الأمر بالنسبة للألياف (سنتناول موضوع الألياف في الفصل السادس). يحتوي العديد منها على كميات كبيرة من الكاروتينويدات Carotenoids وغيرها من العناصر الكيميائية النباتية كحمض الكافييك Caffeic acid والكومارين Coumarins التي تساعد الجسم على التخلّص من المواد المسرطنة؛ حمض الفيروليك Ferulic acid الذي قد يساعد على طرد النيترات المسرطنة بقوة إلى خارج الجسم؛ Cryptoxanthin وهو أحد أنواع الكاروتينويدات ويخفّض خطر الإصابة بسرطان الدماغ؛ كما تحتوي الفاكهة على الفلافونويدات Flavonoids.

فضلاً عن ذلك، فقد ربطت دراسات عدة بين استهلاك كميات كبيرة من الفاكهة (بالتزامن مع استهلاك كميات كبيرة من الخضار أو بدونها) وبين الانخفاض في معدلات الإصابة ببعض أنواع السرطان. فقد ركزت إحدى الدراسات التي نشرت في «The American Journal of Clinical Nutrition» بصورة خاصة، على تأثير استهلاك الفاكهة في السرطان، ووجدت «تأثيراً وقائياً قوياً. . . ضد السرطانات التي تصيب الجزء العلوي من الجهاز الهضمي والجهاز التنفّسي»، بالإضافة إلى تأثيرها الأقل «على السرطانات التي تصيب التجويف الفمي، البلعوم، المريء والحنجرة». كما وجدت الدراسة أيضاً أنه كلما كان التورم الخبيث بعيداً عن الجهاز الهضمي كلما كان التأثير الوقائي للفاكهة

أضعف. ومع ذلك وجدت هذه الدراسة أيضاً «تأثيرات وقائية مهمّة للفاكهة... على السرطانات التي تصيب الكبد، البنكرياس، البروستات والجهاز البولي».

على الرغم من ذلك، ورغم ما ثبت بالبراهين من منافع للفاكهة على الصحة ورغم مذاقها اللذيذ، يبدو أن تناول حلويات تحتوي على نسبة عالية من السكر المكّرر والدهن بدلاً من تناول حبة فاكهة، هو القاعدة السائدة اليوم. حيث أن الفطيرة المحلاّة، أو البوظة بالشوكولا أو الحلوى تعد متعة أسبوعية، وأحياناً يومية للعديد من الأشخاص. إن هذا النوع من الطعام، الغني بالسكر والدهون لا يستهلك إلا في المناسبات في النظام الغذائي الخاص بسكان حوض البحر المتوسط، ولا يعد متعة يومية أو أسبوعية.

يتمتع الناس في بعض مناطق حوض البحر المتوسط بتناول القليل من الحلوى في فترة بعد الظهر، لكنهم غير معتادين على تناول الحلويات الدسمة بعد الوجبات مباشرة، وإذا ما قاموا بذلك فإنهم يتناولونها بمقادير ضئيلة نسبياً. وتعتبر الفاكهة التحلية المناسبة التي تلي الوجبات التي تعتمد في أساسها على الأطعمة النباتية. فهي من جهة، ترضي الرغبة في تناول تحلية ما وتؤمن الألياف التي تؤدي إلى الشعور بالشبع، ومن جهة أخرى، تعطي الجسم دفعة أخيرة من العناصر الكيميائية النباتية والعناصر الغذائية الضرورية، وهكذا يكتمل الغذاء.

وفيما يعتبر تناول حبة ناضجة مشبعة بالعصير من الفاكهة النيئة قمة المتعة، إلاّ أنّ الفاكهة يمكن أيضاً أن تطهى أو يصنع منها كومبوت أو تضاف إلى الأطباق. يمكنكم العودة إلى القسم المتعلق بتحضير الأطباق في نهاية هذا الفصل لتحصلوا على أفكار مستوحاة من الأسلوب المتوسطي في الطهو.

ظل الناس في منطقة حوض البحر المتوسط يتمتعون لقرون

بتناول العديد من الفواكه المذكورة أدناه. لكن كل أنواع الفاكهة الجيدة الناضجة، المشبعة بالعصير والطازجة يمكنها أن تتلاءم مع نظامك الغذائي.

أما اختتام الوجبات بأي نوع من أنواع الفاكهة فهو أحد مبادىء التغذية المتوسطية.

التفاح

تولّد التفاحة المتوسطة الحجم 80 سعرة حرارية وتزود الجسم بخمسة غرامات من الألياف أي أكثر مما تزوده به حصة واحدة من دقيق الشوفان. فتؤمن له بذلك ربع الكمية من الألياف التي ينصح بها يومياً بحسب الجمعية الأميركية للحمية الغذائية (ADA). معظم الألياف التي يحتوي عليها التفاح هي ألياف قابلة للذوبان، وقد تبين أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم. إلا أن فوائد التفاح لا تقف عند هذا الحد، فتناول تفاحة يومياً يمكنه بالفعل أن يبقي الطبيب بعيداً، خاصة إذا أكلت التفاحة مع قشرتها.

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة كورنيل أن قشرة التفاح تحتوي على كمية كبيرة من العناصر الكيميائية النباتية، بما فيها أنواع الفلافونويد (Flavonoids) المعروفة. فهذه العناصر تتركز بصورة خاصة في قشرة التفاح. وقد تبين أن للتفاح قدرة مضادة للتأكسد تفوق قدرة الليمون، والعنب، والجزر، والسبانخ، والبصل والفليفلة الخضراء، بحسب ما أظهرته دراسة جامعة كورنيل. (يجب غسل التفاح بالماء وصابون الجلي وتنشيفه جيداً قبل تناوله إذا لم يكن من نتاج الزراعة العضوية الخالية من الأسمدة الكيميائية والمبيدات السامة).

مع ذلك، ما زال الناس يأكلون التفاح بكمية غير كافية. ويعتبر التفاح أحد أنواع الفاكهة الأكثر صلابة، فهو يبقي بحالة جيدة لمدة من

الزمن، كما أنه يتحمل مشاق الشحن، وبالمقارنة مع العديد من أنواع الفواكه فهو يدوم لفترة طويلة. هذه القدرة على التحمل هي ميزة أخرى تضاف إلى ميزات التفاح. يمكنكم أن تشتروا كمية كبيرة من التفاح وتضعوها في مكان بارد وجاف، وسوف تبقى صالحة للأكل لشهور بعد ذلك. فبعض أنواع التفاح يمكن أن يحفظ مدة ستة أشهر أو أكثر ضمن شروط ملائمة (كالتفاح الأحمر اللذيذ الشائع). فأي طعام هو أفضل من التفاح؟

عندما تشتري التفاح، احرص على أن يكون من النوع الصلب الذي لا يحتوي على رضوض أو بقع لينة أو خدوش أو شقوق أو على ثقوب صغيرة. فالفيتامينات والمعادن التي يحتوي عليها لب التفاح قد تتعرض للتلف إذا ما تعرض هذا الأخير للهواء. إن أفضل أنواع التفاح هو ما انتج محلياً وفي المنطقة نفسها. وسواء أكانت التفاحة كبيرة أم صغيرة فيمكنها أن تحتوي على كمية مذهلة من العصير ذي الطعم الحلو. أما اللون فيختلف بحسب أنواع التفاح: الأحمر الفاتح والداكن الموشّح والأصفر والأخضر.

تجنبوا شراء التفاح الذي يبدو كثير اللمعان، فاللمعان يعني أنه طلي بالشمع الذي يحجز المبيدات في الداخل. أما إذا اشتريتم تفاحاً مغلفاً بالشمع فعليكم بنزع القشرة قبل أكله. وسواء أكنتم ستأكلون التفاح مع أو بدون القشرة، قوموا بغسله جيداً بواسطة الفرشاة والصابون، ثم تخلصوا من الأجزاء التي تحتوي على رضوض أو خدوش. يمكن الإحتفاظ بالتفاح لمدة أطول إذا ما وضع في البراد، أما في حرارة الغرفة العادية فهو ينضج بسرعة (كما هي الحال بالنسبة لمعظم الفواكه).

التفاح متوفر على مدار السنة وأنواعه العديدة ونكهاته المختلفة وألوانه المتنوعة ومنافعة الجمّة تجعل منه فاكهة لا تقاوم. ألا يجدر بكم تناول المزيد منه؟

المشمش

المشمش فاكهة مألوفة عند سكان حوض البحر الأبيض المتوسط. يؤكل المشمش طازجاً أو معلباً أو مجففاً، فلكل من هذه الأنواع نكهته ومنافعه الغذائية الخاصة، وفي مطلق الأحوال فإن اللون الأصفر البرتقالي المشرق هو خير دليل على أن هذه الفاكهة الصغيرة الحجم المخملية الملمس مصدر غني بالبيتاكاروتين. المشمش المجفف غني بالطاقة والألياف وهو غني أيضاً بالعديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية. أما المشمش الطازج فهو أغنى بالفيتامين C وتناوله يعد متعة حقيقية إذا ما كان في قمة نضجه بعد أن تكون الشمس قد لوحته بحرارتها.

لكن المشكلة هي أن هذه الثمار الطازجة ذات المذاق المذهل لا تدوم طويلاً. يظهر موسم المشمش في مطلع فصل الصيف، وقد تجدون صعوبة في العثور على ثمار طازجة وبحالة جيدة، إذا لم يكن هناك أشجار مشمش في المنطقة التي تسكنون فيها. المشمش الطازج يكون ناعم الملمس ذا رائحة محببة. أما إذا بدت الثمار مخضرة عند فتحها، فقد تتعرض للتلف قبل أن تنضج، لكن يبقى بإمكانكم الاحتفاظ بها في كيس من الورق بني اللون وفي درجة حرارة عادية (حرارة الغرفة) على أمل أن تنضج بشكل جيد، كما يبقى المشمش المجفف والمعلب والمطهو خيارات توفر لكم المذاق اللذيذ والمواد الغذائية.

الموز

قد لا يخطر في بالكم أن الموز هو فاكهة متوسطية نموذجية، إلا أن هذه الفاكهة تشكل جزءاً من الأطباق الأفريقية والإسبانية. وجدت

نصوص يونانية تصف الموز وتعود إلى عصر الإسكندر الأكبر، وقد أدخل المبشرون الإسبان هذه الفاكهة إلى العديد من أنحاء العالم.

إن للموز قشرة تقيه من مشاكل الفواكه الأخرى. والموز مصدر جيد للبوتاسيوم، هذا المعدن الذي تحتاجه قلوبنا لتنظيم دقّاتها. وقد يحصل الموت المفاجيء إذا ما انخفضت مستويات البوتاسيوم إلى درجة خطيرة. وهذا الأمر يحدث أثناء الصيام أو في حالات الإسهال الحاد أو التقيؤ. كما أن البوتاسيوم يتدخل للحفاظ على توازن السوائل في الجسم والحفاظ على صحة الخلايا (ثمة مصادر أكثر غنى بالبوتاسيوم من الموز، هي الليمون، والتمر والتين).

الموز طيب المذاق في كل مراحل نضجه، بدءاً من المرحلة التي يكون فيها طرف الثمرة أخضر حيث تكون نكهته لاسعة بعض الشيء، وصولاً إلى المرحلة التي تصبح فيها القشرة داكنة اللون. وكلما كانت الثمرة ناضجة كلما كانت حلوة المذاق. والموز المطبوخ أكثر حلاوة، أما المشوي منه فهو حلوى لذيذة الطعم، ويمكن أيضاً أن يقدم كطبق ثانوي إلى جانب الطبق الرئيسي. كلما كان الموز متماسكاً وأقل نضجاً كلما كان أفضل للشوي والقلي، بينما يعد الموز المهروس إضافة رائعة إلى الأطعمة المخبوزة، ويمكنه أن يحل مكان بعض الدهون.

الثمار العنبيّة (الفريز ــ التوت ــ توت العليّق...)

يا لهذه الفئة الرائعة من الفاكهة! إنها فاكهة تتألق بالألوان، وتوفر لمن يأكلها متعة حقيقية، فهي غنية بالعصير، لذيذة وقطفها مسلٍ. تؤكل الثمار العنبيّة نيئة أو مطبوخة، ويمكن أن تجلّد لتضاف إلى المثلجات، أو تخبز مع الكيك، أو تؤكل حبة تلو الأخرى كوجبة خفيفة. الثمار العنبية سريعة العطب ولا تدوم طويلاً، لذا اشتروها، اغسلوها وكلوها فور شرائها. . . وأكثروا من تناولها.

الثمار العنبيّة فاكهة مرغوبة في منطقة البحر المتوسط، ففي إيطاليا يدخل الفريز (الفراولة) البري المعطّر في العديد من السلع الموجودة في السوق. ويعد عنب الدب (BlueBerries) نوعاً من الحلوى المحببة في منطقة حوض البحر المتوسط، والتي تذكرنا بقريباتها: عنب الدب الأوروبي (والمتوسطي)، التوت الشوكي (Black berries) الممتلىء الغني بالعصير، وتوت العليق (Raspberries) ذي النكهة المميزة، الكشمش (Gooseberries) ذي الشكل الكروي والطعم اللاذع وغيرها من أنواع الثمار العنبيّة اللذيذة الطعم. (أنواع التوت البري تبدو لاذعة الطعم لتؤكل نيئة، لكنها تغدو رائعة عندما تطهى مع الأطباق المختلفة).

إن ألوان الثمار العنبية النابضة بالحياة تدل على أن هذه الثمار الغنية بالعصير، والملائمة تماماً كوجبة خفيفة، محمّلة بالعناصر الكيميائية النباتية المقاومة للسرطان. فالفلافونويدات (Flavonoids) هي التي تعطي توت العليّق blackberries لونه الأرجواني المائل إلى الأسود، وعنب الدب bleberries لونه الأزرق الداكن، والفريز وتوت العليق الشوكي raspberries لونهما الأحمر الوردي. كما أن العنبيات غنية أيضاً بالفيتامين C وبالألياف وبالفيتامين B9 وبجميع المواد التي تقاوم السرطان أيضاً. في الواقع، إن القليل من الأطعمة يمكنها التفوق على العنبيات في مجال محاربة السرطان.

على العكس من بعض أنواع الفاكهة، فالثمار العنبية لا تدوم لأكثر من يوم أو يومين في البراد. وإذا ما كانت إحدى الحبات مصابة بالقليل من العفن، فلن يلبث العفن أن يتفشى في الحبات الأخرى خلال الليل. وحتى الحبات التي لم يطلها العفن سيغدو طعمها غير محبب. لذا فمن الأفضل أن تقطفوا الثمار العنبيّة بأنفسكم، أو تشتروها من الدكان الأقرب إليكم أو من السوق الذي تباع فيه المنتوجات

الزراعية الطازجة. وفي المقابل تحفظ الثمار العنبيّة التي تشترونها من السوبر ماركت بين طبقات من الورق، على أن تغسل برفق قبل تناولها مباشرة. يمكن لعنب الدب (blueberry) أن يدوم لمدة أطول من الأنواع الأخرى كالفريز والتوت الشوكي وتوت العليق.

إلا أن التوت البري cranberry يشذ عن هذه القاعدة، حيث تستخدم حباته الأصلب والأفضل في الطبخ. وتبقى حباته في حالة جيدة إذا ما حفظت في البراد، ويمكنها أن تدوم لأشهر إذا ما وضعت في الثلاجة. وهكذا يمكنك شراء التوت البري المجلّد إذا لم تتمكن من الحصول عليه طازجاً، فالنوع المجلّد غني أيضاً بالعناصر الغذائية الضرورية كالطازج تماماً.

الكرز

عرفت شجرة الكرز البرّية منذ قرون، ويُعتقد أنها دُجّنت منذ أكثر من ألفي عام وزرعت للمرة الأولى في جنوب تركيا أو اليونان. وقد أحب الرومان هذه الفاكهة التي تزرع وتؤكل في كل أنحاء أوروبا منذ قرون عديدة.

من أنواع الكرز الأكثر انتشاراً الكرز السكري، والكرز الحامض الذي يستعمل غالباً لحشو الفطائر وغيرها من أنواع الحلويات.

يصادف موسم الكرز في منتصف فصل الصيف، وتصل الثمار إلى السوق ناضجة تماماً. من الأفضل أن تمسك الحبات برفق باليدين، وتغسل قبل الأكل مباشرة إذا ما رغبتم بأكلها على الفور... أو يغسل الكرز وينشف ثم يوضع في البراد، ثم تؤكل في أقرب وقت. اختاروا حبات الكرز الممتلئة واللامعة القشرة ذات اللون الداكن، وليكن العود الذي يحمل الثمرة قوياً ومتيناً. إذا لم ترغبوا في تناول الكرز على الفور، فيمكنكم تخزينه في البراد، دون أن تغسلوه. ضعوه

بين طبقات من المحارم ثم غلفوه بالبلاستيك أو ضعوه في وعاء محكم الأغلاق، على أن يغسل قبل تناوله مباشرة.

الكرز غني بالكورسيتين (quercetin) والكمفيرول (Kaempferol) وهما من الفلافينولات (Flavinols)، بالإضافة إلى غيرها من مضادات التأكسد القوية. ويمتلك الكرز خصائص مضادة للإلتهابات، مما يجعله حليفاً ممكناً لمحاربة آلام المفاصل.

الحمضيات

تتوفر الحمضيات في كافة بلدان البحر الأبيض المتوسط. ويسهل نقلها من مكان إلى آخر، فهي تبقى في حالة جيدة بعد الشحن، وهي متوفرة على مدار السنة تقريباً، مما يجعلها طعاماً مناسباً (ذا تغليف خاص به). أشجار الحمضيات متعددة الأنواع في حوض البحر المتوسط، حيث تجد مناخاً ملائماً لنموها. ولهذا، فإن إدخال العديد من أصناف الليمون الطازج في نظامكم الغذائي، كالغريب فروت، الليمون الأفندي، الليمون الحامض، واللومي Lime (وهو نوع من الليمون الحامض ثماره صغيرة قد تجفف وتستخدم قشوره كمطيب في المطبخ)، يتماشى مع روح المنطقة المتوسطية. ولا تنسوا أن هناك المزيد من أنواع الحمضيات غير المألوفة مما يعطيكم المزيد من الخيارات: كالبرتقال الصغير المستطيل الشكل (Kumquats) أو البومالي. يعود الفضل إلى معامل إنتاج عصير الليمون في الإشارة إلى أن عصير الليمون يحتوي على حمض الفوليك (فيتامين B9) هذا الفيتامين الضروري للمرأة في سن الإنجاب. النقص في حمض الفوليك يؤدي إلى تشوهات جنينية، وقد أعلنت الإدارة الأميركية للغذاء والدواء FDA أن المرأة في سن الإنجاب يمكنها خفض خطر ولادة طفل يحمل تشوهات في القناة العصبية كتشوّه النخاع الشوكي

(Spina- Bifida) وعدم اكتمال الدماغ، وذلك عن طريق تناول كمية كافية من الفواكه والخضار للحصول على كمية مناسبة من حمض الفوليك. ومع أن بعض البقول والخضار أغنى بحمض الفوليك، إلا أن البرتقال يعتبر مصدراً جيداً لهذه المادة.

إن ما يجعل الحمضيات تستحق فعلاً شهرتها هو غناها الكبير بالفيتامين C المضاد للتأكسد. فبالرغم من أن الفيتامين C موجود في معظم أنواع الفواكه، إلاّ أنّ تناول برتقالة متوسطة الحجم يزوّد الجسم بالكمية التي يحتاج إليها يومياً من هذا الفيتامين (60 ميلليغراماً في الوقت الحالي، مع أن الدراسات الحديثة تقترح تناول 100 إلى 200 ميلليغرام يومياً لتوفير الكمية القصوى من الفيتامين C التي تحتاجها الخلايا).

ربطت دراسات عدة بين استهلاك الفيتامين C وانخفاض خطر الإصابة بالسرطان. بالإضافة إلى أنه مضاد للتأكسد (ورد الحديث عن ذلك بالتفصيل في الفصل السابق) فإن الفيتامين C يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على امتصاص الحديد، خاصة عندما يأتي هذا الأخير من مصادر نباتية، ولا يكون امتصاصه من قبل الجسم سهلاً كالحديد الذي توفره اللحوم. عندما تتناولون الحبوب الغنية بالحديد يمكنكم أن تشربوا معها كوباً من عصير الليمون (وكلوا أيضاً بضع حبات من الفريز لمزيد من الفيتامين C) وهكذا تساعدون أجسامكم على امتصاص المزيد من الحديد أفضل مما كانت ستفعل من دون وجود الفيتامين C(لمعرفة المزيد عن الحديد أنظر الفصل السابع).

يلعب الفيتامين C دوراً هاماً في مساعدة الجسم على الاحتفاظ بالكولاجين (Collagen) وهي المادة البروتينية الموجودة في النسيج الضام وفي العظام. فالكولاجين ضروري لالتئام الجروح، وتقوية الأوعية الدموية والعظام والأسنان. كما تبيّن أن هناك علاقة بين

الكولاجين وخفض خطر انتقال الأورام السرطانية الخبيثة من مكان إلى آخر في الجسم.

إن الإفراط في تناول الفيتامين C(تناول جرعة مفرطة تفوق 1000 ميلليغرام يومياً) يمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلي عند بعض الأشخاص، كما تبين أيضاً أن تناول جرعات كبيرة منه يؤدي إلى تشنجات في البطن، وإسهال وغثيان. لكن الحصول على هذه الكميات المفرطة من الفيتامين C يبدو مستحيلاً عن طريق الطعام، إنما تحدث المشكلة عندما يتناول الأشخاص هذا الفيتامين عن طريق المكملات الغذائية، لذا ننصحكم بأن تحصلوا على ما تحتاجون إليه من هذا الفيتامين عن طريق الطعام. . . وأي طعام أفضل من الحمضيات كمصدر غني بالفيتامين C؟

تتمتع الحمضيات بمميزات بارزة أخرى، إضافة إلى غناها بالفيتامين C. فقد أجريت مؤخراً دراسة على الغريب فروت الوردي لارتفاع نسبة الليكوبين فيه، هذه المادة الكيميائية النباتية التي تبين أنها تخفض من معدلات الإصابة بسرطان البروستات وربما أيضاً سرطان الثدي والقولون. الغريب فروت الوردي ذو طعم سكري أكثر من الغريب فروت الأصفر، وهذا سبب إضافي للتمتع بطعمه. حتى أن أولئك الذين لا يستسيغون عادة النكهة الحامضة والمرّة المميزة للغريب فروت يمكنهم أن يتمتعوا بالطعم السكري للغريب فروت الوردي.

عندما تختارون الحمضيات لا تقلقوا بشأن لون قشرتها. قشرة الحمضيات وزيتها مصدران غنيّان بالمادة الكيميائية النباتية الليمونين (Limonene) وهي تربين أحادي (mono Terpene) يستخدم غالباً في المنظّفات المنزلية الشائعة الاستعمال والمواد التي يلمّع بها الأثاث (وهي غير صالحة للأكل بالتأكيد!). تبين أن الليمونين يمتلك تأثيراً مضاداً للسرطان قوياً جداً، فقد أدى إلى انكفاء تام للأورام الخبيثة في

الثدي عند جرذان المختبر. لتحضير حلوى فريدة من نوعها، أضيفوا قشور الحمضيات إلى شراب السكّر الكثيف، غمّسوا هذه القشور في الشوكولا مما يعطيها نكهة فريدة (للمناسبات المميزة فقط... فبالرغم من منافع قشرة الليمون، إلا أنها تبقى نوعاً من الحلوى). تحتوي كتب طبخ عديدة على وصفات لتحضير قشور الليمون الحامض، البرتقال والغريب فروت المحلاّة بالسكر.

احتفظوا بالحمضيات في البراد لتبقى طازجة مدة أطول، ويمكن تخزين الحمضيات في مكان بارد وجاف، لكن في هذه الحالة من الأفضل أن تستهلك سريعاً. إبق الثمار معرضة للهواء، لأن وضعها في أكياس أو أوعية لا يدخلها الهواء يجعلها تصاب بالعفن. أخرجوا الحمضيات من البراد واتركوها في حرارة الغرفة العادية قبل أن تأكلوها، فتصبح مليئة بالعصير وذات رائحة مميزة.

العنب

العنب فاكهة نبيلة. وسواء أكان من النوع الأخضر أو الأحمر أو الأسود المائل إلى الزرقة فهو طيب المذاق، ذو عصير لذيذ، وذو طعم سكري يجعل الجميع يرغبون بأكله. إنه من أقدم أنواع الفواكه التي عرفها الإنسان، فالكتابات الهيروغليفية تتحدث عن المصريين القدماء الذين كانوا يزرعون العنب.

كان سكان منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط أول من قام بزراعة هذه الفاكهة، وحوّلها من فاكهة ذات حبوب صغيرة الحجم وطعم حامض إلى ثمار ممتلئة غنية بالعصير ذات طعم سكري كالذي نعرفه الآن ونحبه.

حتى اليوم، تعتبر ايطاليا الدولة الأولى في إنتاج العنب المخصص للأكل (تأتي تشيلي في المرتبة الثانية وكاليفورنيا في المرتبة

الثالثة). ويعدّ العنب الخالي من البذور ذو اللون الأخضر والطعم اللذيذ، الأكثر شعبية ومناسباً تماماً كوجبة خفيفة.

إضافة إلى أنه مناسب كطعام خفيف، فإن العنب متوفر على مدار السنة تقريباً. ويجنى موسم العنب بعد أن تنضج ثماره، لذا يمكنكم أن تختاروا العنب الذي يبدو ممتلئاً وطازجاً، والذي ما زالت حباته نضرة ومعلقة بقوة بالعنقود (تبدو حبات العنب الطازج مغطاة بطبقة بيضاء كالبودرة). يصبح لون العنب الأخضر ذهبياً خفيفاً، أما العنب الأحمر والعنب الأسود المائل إلى الأزرق، فتغدو ألوانه داكنة أكثر من ذي قبل. إن العنب الأكثر غنى بالنكهة هو الذي تخرجونه من البرّاد وتضعونه في حرارة الغرفة العادية، وتغسلونه مباشرة قبل تناوله.

العنب (وخاصة العنب الأحمر) مصدر غني بالفلافونويدات (Flavonoids) التي يعتقد بأن لها منافع صحية جمّة. كما يحتوي العنب أيضاً على الكافييك (Caffeic)، الفيروليك (Ferulic) وأحماض الإلاجيك (Ellagic acids) والفينوليك (Phenolic) ذات الخصائص المضادة للتأكسد، ما يعطي للعنب اللون والنكهة وذلك الطعم اللاذع المميز. إضافة إلى ذلك، يحتوي العنب على الإستروجين النباتي (Resveratrol) وهو فينوليك مضاد للفطريات يحافظ على صحة القلب. (الفول السوداني يحتوي أيضاً على (Resveratrol).

إن عنقوداً صغيراً من العنب يشكل خاتمة مُرضية لأي وجبة غذائية. أما إذا رغبتم بتناول وجبة خفيفة فإن الزبيب يبدو أيضاً رائعاً، وهو لذيذ أيضاً مع الخبز أو في الأطباق التي تدخل الفاكهة في مكوّناتها.

البطيخ والشمّام (البطيخ الأصفر)

إن العطر الزكي للشمّام يعيد إلى الذاكرة صورة العصور القديمة

في أماكن مشمسة. أفريقيا هي الموطن الأصلي للشمّام، حيث بدأت زراعته للمرة الأولى.

يعتقد أن زراعة البطيخ في المنحدرات المحيطة بنهر النيل تعود إلى أكثر من ألفي سنة قبل الميلاد، وأن بذور الشمام المضلّع (Cantaloupe) وهو نوع من البطيخ الأصفر مضلّع وخشن القشرة، قد أحضرت من أرمينيا كهدية للبابا وزرعت في بادىء الأمر في كانتاليبو في ايطاليا. . . من هنا جاءت تسميتها الحالية. تنتشر أصناف الشمام بكل تنوعاتها، منذ زمن طويل، في جميع بلدان منطقة حوض البحر المتوسط. لطالما شكلت جزءاً من النظام الغذائي السائد في تلك المنطقة. ويعتبر الشمام طعاماً مفضلاً عند سكان منطقة حوض البحر المتوسط، سواء كتحلية أو ملفوفاً باللحم المقدد كنوع من المقبلات.

إذا أردت أن تُحسن اختيار الشمام المضلّع أو الأصفر، فابحث عن الشمّامة التي تفوح من طرفها الأملس رائحة الشمام الزكية، والتي تبدو لينة إلى حد ما عند الضغط عليها برفق من جهة العنق، على أن تكون خالية من البقع والشقوق وأن تبدو ثقيلة الوزن قياساً على حجمها. يجب أن تبدو حبة الشمام المضلّع وكأنها مغطاة بشبكة ذهبية اللون فوق لونها الأصفر الفاتح. أما حبة الشمام الأصفر فيجب أن تكون ذات لون أبيض مائل إلى الذهبي أو لون أصفر فاتح وقشرتها الخارجية مغطاة بغشاء زيتي رقيق. يصبح الشمام أكثر غنى بالعصير وأزكى رائحة، إذا ما وضع طيلة يومين في حرارة الغرفة العادية.

البطيخ أيضاً يجب أن يبدو ثقيل الوزن قياساً إلى حجمه، ويكون طرفه السفلي أصفر شاحباً، ما يدل على أن البطيخ قد نضج في الحقل بشكل طبيعي.

البطيخ والشمام فواكه غنية بالعناصر الغذائية، فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن كما أنها غنية بالألياف. يحصل البطيخ

على لونه الأحمر بسبب غناه بالليكوبين (Lycopene) أحد الأصباغ الجزرانية (Carotenoid) المضادة بقوة للتأكسد. يوجد الليكوبين المقاوم للسرطان أيضاً في البندورة والغريب فروت الوردي. ويعتقد أن مادة الليكوبين تخفض من خطر الإصابة بسرطان البروستات وربما بسرطان الثدي أيضاً. الشمام المضلّع غني بالفيتامين C والبيتا ـ كاروتين (يتضح ذلك من لون لبّه البرتقالي) أما الشمام الأصفر فهو أيضاً مصدر جيد للفيتامين C.

بالرغم من صعوبة طبخ البطيخ والشمام، لأنه لا يتبقى منهما شيء بعد الطهو، إلا أنهما تحلية محببة ويمكن أن يكونا جزءاً من الوجبة الرئيسية. وهي تقدم على شكل شرائح، مكعبات أو كرات إلى جانب أطباق اللحمة أو أطباق الحبوب. للحصول على مقبلات متوسطية حقيقية، تلف شرائح رفيعة من الشمام بشرائح رقيقة من الجامبون البقري.

النكتارين والدراق

النكتارين والدراق فواكه صيفية مذهلة إذا ما كنتم محظوظين بالحصول على أنواع جيدة منها. تتوفر هذه الفواكه بكثرة في منطقة حوض البحر المتوسط خلال فصل الصيف وهي ذات نوعية ممتازة ولا تحتاج إلى أي إضافات على الإطلاق.

يعتبر الدراق المحشو بالجوز المفروم وفتات كعك اللوز من الأطباق الإيطالية المعروفة (انظر القسم المتعلق بالأطباق في نهاية هذا الفصل). أما الدراق والنكتارين الطازجان فيعدان متعة للذوّاقة، إذا ما أخذنا بالاعتبار ما تحتويه هذه الفواكه من مواد غذائية غنية: الفيتامين C، البيتا ـ كاروتين وغيره من الأصباغ الجزرانية(مرّة أخرى ينبئنا اللون عن وجودها). الدراق والنكتارين فواكه ممتازة لانهاء وجبة رائعة

بفاكهة غنية بالعناصر الغذائية. إذا ما قمتم بطهو الدراق الناضج فإنه يكتسب المزيد من النكهة، لذا يمكنكم اللجوء إلى هذه الإمكانية كلما رغبتم بذلك. بالإضافة إلى الدراق المسلوق فإن الدراق المشوي أو المخبوز أو ذاك الذي يُقلى بقليل من زيت الزيتون أو زيت أحد أنواع المكسرات يكتسب أيضاً مذاقاً لذيذاً. الدرّاق واللوز يتشابهان كثيراً، وأي وصفة تجمعهما ستكون لذيذة حتماً.

الدراق والنكتارين لا يبقيان بحالة جيدة لمدة طويلة، لكن مع ذلك يمكن الاحتفاظ بهما في البراد لفترة بعد نضوجهما. عندما تشترون هذين الصنفين من الفاكهة من الأفضل أن تتأكدوا من أنهما قد نضجا بصورة طبيعية (على الشجرة). لا علاقة للون القشرة بمدى نضج هذه الفواكه. نعرف أن الدرّاق ناضج حين يبدو ليناً إذا ما تلقى ضغطاً خفيفاً وإذا ما فاحت رائحة الفاكهة العطرة منه. إذا ما اشتريتم دراقاً غير ناضج، ضعوا حبتين أو ثلاث منه في كيس من الورق مدة يومين أو ثلاثة حتى تنضج. يمتد موسم الدراق والنكتارين بين شهري تموز وآب، وهذه فرصتكم لتحصلوا على نوعية جيدة منهما. أما إذا لم تتمكنوا من الحصول على دراق ونكتارين طازجين وبحالة جيدة، فاللجوء إلى الفاكهة المعلبة والمجلدّة تبقى بدائل مقبولة لأنها تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية (تفقد قسماً من الفيتامين C لكنها تحتفظ بالأصباغ الجزرانية Carotenoids).

الإجاص (الكمّثري)

عرف الإجاص في منطقة حوض البحر المتوسط منذ قرون، وهو يأتي في المرتبة الثانية بعد التفاح كفاكهة مطهوة مرغوبة. إن تحضير الإجاص المشوي سهل جداً وهو سكري المذاق، طريّ كالزبدة ومليء بالعصير (انظر الطبق المعد من الإجاص والتفاح في ص

170). أما الإجاص الناضج فهو ذو مذاق طيب أيضاً. . . ويتميز بغناه بالعصير وحلاوته وعطره وطراوته.

إن معظم الإجاص الذي تشترونه من الأسواق لا يكون جاهزاً للأكل. أما الإجاص الذي نضج على الشجرة فهو الأفضل للأكل، ومع ذلك نجد أن الإجاص يقطف وهو أخضر لكي يسهل شحنه (الإجاص الذي لم ينضج بعد يكون أقسى وأقوى لذا فهو يحتمل مشاق النقل أكثر) ويدوم لفترة أطول. وينافس الإجاص التفاح في قدرته على احتمال التخزين لمدة طويلة. فهو يدوم طويلاً إذا ما تم تبريده (الأنواع الصلبة منه يمكن الاحتفاظ بها لأكثر من سبعة أشهر). وعندما تودون أكله، ضعوه قبل ذلك بأسبوع أو ما يقاربه في حرارة الغرفة العادية، داخل أكياس من الورق البني اللون لكي ينضج.

عندما تودّون شراء الإجاص، ابحثوا عن الحبات الصلبة، الخالية من الرضوض والشقوق والشوائب. أما الخدوش السطحية فليست مهمة إذا ما كنتم ستأكلون الثمار خلال الأسبوع نفسه، لكن تجنبوا شراء الحبات التي تعلوها الشقوق والبقع الطرية. ضعوا الإجاص في المنزل عدة أيام ليصبح طرياً بما يكفي لتناوله. يمكنكم التعرف إلى الثمار الناضجة بالضغط الخفيف عليها عند قاعدة العنق حيث تشعرون بليونتها. الإجاص الناضج يتعرض للتلف بسرعة، لذا عليكم الاحتفاظ به في البراد ولمدة يومين على الأكثر.

الإجاص متوفر بشكل عام طيلة السنة، لكن موسم الإجاص يكون في أوجه بين شهري آب وتشرين الأول.

مع أن الإجاص ليس برتقالي اللون، ذلك اللون الذي يعلن عن غنى الفاكهة بالأصباغ الجزرانية (Carotenoids)، إلا أنه يمتلك خصائص غذائية أخرى تجعله فاكهة مفيدة. فهو غني بالفيتامين C، والإجاص النيء الطازج غني بصورة خاصة بالألياف. كما أنه يحتوي

على العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى. ويعد الإجاص المجفف وجبة خفيفة ممتازة فهو مصدر غني بالعناصر الغذائية الضرورية المركّزة.

الخوخ

الخوخ ليس غريباً عن الحمية المتوسطية. فالخوخ المطهو مع السكر والبهارات والقرفة وكبش القرنفل والذي يقدم بارداً هو طبق فرنسي مميز. الخوخ أنواع عديدة منها الغنيّ بالعصير وهو مناسب كوجبة خفيفة، ومنها ما هو جاف نسبياً ومناسب للطهو. يدوم موسم الخوخ من أيار حتى تشرين الأول.

تتراوح ألوان الخوخ بين الأصفر والأسود المائل إلى الأزرق، مروراً بمختلف تدرجات اللون الأحمر، الأرجواني والأزرق. وأفضل أنواع الخوخ هو ما نضج منه على الشجرة. لكن بما أن حبات الخوخ تغدو أكثر طراوة (دون أن تزيد حلاوتها) بعد قطفها عن الشجرة، فإن الثمار الموجودة في السوق سواء أكانت ناضجة أم لا ستبدو أكثر نضجاً وأكثر طراوة بعد حين. ومن الأفضل لكم أن تتذوقوها ـ إذا سمح البائع بذلك ـ قبل شرائها، للتأكد من أن طعمها لذيذ. يعتبر الخوخ نوعاً من التحلية الغنية بالمواد الغذائية والنكهة معاً.

ولا ننسى الخوخ المجفف! فالخوخ المجفف ذو القيمة الغذائية العالية، اشتهر بقدرته على تنظيم المرور المعوي. وهو لا يزود الجسم بالألياف فحسب، بل إنه مصدر غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن، ويحتوى على معدلات مرتفعة من الكافييك (Caffeic) وحمض الفيروليك (ferulic - acid) وهما من أحماض الفينوليك (phenolic acids) التي تبين أن لها تأثيراً قوياً مضاداً للسرطان في الأبحاث التي أجريت على الحيوانات.

يظهر الجدول التالي ما تحتويه مختلف الفواكه والخضار من الفلافونويدات.

معدل الفلافونويدات	المشروبات	الفواكه	الخضار
نسبة منخفضة (أقل من 10 ملغ/ كلغ أو ملغ/ ليتر)	القهوة عصير الليمون	الدراق	الملفوف الجزر الفطر البازيلاء السبانخ الفول
نسبة متوسطة (10 ـ 50 ملغ/ كلغ أو ملغ/ ليتر)	الشاي عصير البندورة	التفاح العنب الفريز	الخس الفليفلة الحمراء البندورة
نسبة مرتفعة (أكثر من 50 ملغ/ كلغ أو ملغ/ ليتر)	-	عنب الدب	البروكولي الكرفس الأنديف اللوبياء المسلات اللفت البصل

أطباق

التفاح والإجاص بالفرن

التفاح المطهو بالفرن طبق مألوف وتقليدي. لكن لما لا نطهو الإجاص أيضاً؟ فهذان النوعان من الفواكه يصبحان لذيذي الطعم عندما يتمّ طهوهما في الفرن إذ تظهر نكهتهما بوضوح، ويكتسبان طراوة

تجعلهما يذوبان في الفم بطريقة ممتعة. عندما تطهون الفواكه ستشمّون روائحها العطرية التي تعبق في منازلكم، كما يحصل عند تحضير فطائر الفاكهة الغنية بالنهكة والتي تغيب عنها الدهون.

لتحضير هذا الطبق يمكنكم ألاّ تقشروا الفاكهة إذا ما غسلتموها جيداً، ويمكن تحضير هذا الطبق من الفاكهة المقشرة، كما يمكنكم إجراء تعديلات عليه ليتناسب مع أذواقكم... يمكنكم أن تضاعفوا كمية التفاح أو الإجاص أو تكتفوا بأحد هذين الصنفين من دون الآخر، فكل ما ترغبون فيه يبدو مناسباً. إذا ما استعملتم كمية أكبر من التفاح، فقوموا بتعديل كمية المكسرات والزبيب لتتناسب معها.

يمكنكم أيضاً استعمال كمية أقلّ من السكر، أو إعداد الطبق من دون سكر. فإذا قررتم الاستغناء عن السكر، لا داعي لأن تعدلوا في الطبق بل يكفي أن تستبعدوا السكر منه بكل بساطة. إن إضافة السكر تجعل النكهة أكثر بروزاً، لكن السكر بحد ذاته ليس ضرورياً.

هذا الطبق ممتاز للطقس البارد أو كحلوى تقدم في العطلة الشتوية.

- نصف كوب من السكر الأسمر
- ربع كوب من الجوز المفروم أو اللوز المفروم، أو من كليهما
- ربع كوب من الزبيب أو من الكشمش المجفّف
- 4 حبات من التفاح متوسطة الحجم أو كبيرة
- أربع حبات من الإجاص متوسطة الحجم، صلبة
- ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- كوبان من عصير التفاح
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- قشرة برتقالة أو ليمونة حامضة صغيرة الحجم من إنتاج

الزراعة العضوية، تغسل جيداً وتقطع إلى شرائح رقيقة

يسخن الفرن على درجة حرارة 300 مئوية. في وعاء عميق يخلط ربع كوب من السكر الأسمر مع المكسرات والزبيب، ثم يوضع الخليط جانباً.

تجوف التفاحات من جهتها العليا على أن تبقى بسماكة سنتم تقريباً عند القاعدة. تترك الإجاصات من دون تجويف، لكن تقطع شريحة منها عند القاعدة حتى تثبت عند وضعها في الوعاء. لا تقطع الإجاصات من جهة العنق. تفرك كل الجوانب المقطوعة أو المقشرة بعصير الليمون الحامض، ثم توضع حبات الفواكه في صينية للفرن أو مقلاة يصل ارتفاع جوانبها إلى ربع ارتفاع حبات الفواكه تقريباً. تحشى التفاحات بخليط المكسرات والسكر الأسمر والزبيب.

في قدر أخرى يوضع عصير التفاح والقرفة وجوزة الطيب، وما تبقى من السكر الأسمر وقشرة الحامض، وتخلط معاً. يوضع الخليط على النار حتى يغلي، ثم يسكب بعناية فوق حبات الفاكهة. تغطى الصينية بورق الألمنيوم، وتخبز في الفرن مدة 30 أو 40 دقيقة، إلى أن تصبح حبات الفاكهة طرية إذا ما ثقبت بواسطة الشوكة. يمكن إضافة القليل من صلصة عصير التفاح والبهارات فوق الفاكهة أثناء طهوها لجعلها أكثر طراوة.

تقدم كل قطعة من الفاكهة في صحن قليل العمق وتسكب فوقها صلصة عصير التفاح بواسطة الملعقة.

هذه الكمية تكفي لثمانية أشخاص، أو لأربعة من المولعين بشدة بالفاكهة.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 345سعرة حرارية، 6 غرامات من الدهون (5 غرامات من الدهون المشبعة، غرام واحد من الدهون الأحادية غير المشبعة).

سلطة مقدونيا
(سلطة فواكه مفعمة بالحيوية)

إلى جانب أكل الفاكهة نيئة وطازجة، من الطرق المحببة في تناول الفواكه في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، نقعها في القليل من القطر (شراب السكر) أو في عصير أحد أنواع الحمضيات. يمكنكم إذاً أن تختاروا الطريقة التي تناسب أذواقكم.

الخيار متروك لكم في استبدال أي نوع من أنواع الفاكهة المذكورة أدناه، بكمية مماثلة من فاكهتكم المفضلة.

- ليمونة حامضة موضوعة خارج البراد
- كوب واحد من الدرّاق أو النكتارين المقطّع، إلى مكعبات
- كوب من الفريز (الفراولة) المقطع إلى نصفين، أو غيرها من أنواع الفواكه العنبية
- كوب من العنب الخالي من البزر (الأخضر أو الأحمر أو كليهما)
- كوب من الشمام المقطع إلى مكعبات أو كرات (الشمام المضلّع، الشمام الأصفر أو البطيخ)
- ربع كوب من السكر (اختياري، لكن السكر يساعد على استخراج عصير الفاكهة)
- نصف كوب من عصير البرتقال

تدحرج الليمونة الحامضة برفق تحت راحة اليد، ثم تقطع إلى أرباع، وتوضع جانباً.

تخلط أنواع الفواكه معاً في وعاء كبير، وتعصر قطع الحامض فوقها مباشرة. يحرك الخليط برفق لئلا تهرس قطع الفواكه.

يرش السكر فوق الخليط ويسكب فوقه عصير البرتقال، ويقلب على مهل.

يترك الخليط ليرتاح في حرارة الغرفة العادية مدة 10 أو 15 دقيقة (لا يترك لأكثر من ساعة) ثم يقدم.

هذه الكمية تكفي عادة لستة أشخاص، لكن ذلك يعتمد على شهية الأشخاص الذين يتناولون هذه السلطة.

القيمة الغذائية لكل حصة (تقريباً): 80 سعرة حرارية، 0,4 غرام من الدهون الإجمالية (خالية من الدهون المشبعة، خالية من الدهون الأحادية غير المشبعة).

الدرّاق المحشو

هذا الطبق الفاخر جميل الشكل وسهل التحضير، إضافة إلى أنه لذيذ. اختاروا لإعداد هذا الطبق حبة دراق طازجة كبيرة ومليئة بالعصير. أما إذا لم تجدوا دراقاً طازجاً في حالة جيدة، فيمكنكم اللجوء إلى المعلّب منه، لكن هذا الأخير يكون أكثر طراوة ويتطلب التعامل معه برفق. اشتروا الدراق المعلّب المحفوظ مع العصير وليس مع شراب السكر.

الدراق واللوز من فصيلتين متشابهتين جداً، ويشكلان هنا رفيقين طبيعيين. فهذان الصنفان يزرعان بكثرة في إيطاليا، حيث يعتبر الدراق المشوي في الفرن طعاماً مفضلاً على الدوام.

- 4 حبات كبيرة من الدراق الطازج الناضج أو 8 أنصاف من الدرّاق المعلّب

- ربع معلقة صغيرة من القرفة المطحونة

- ملعقتان كبيرتان من اللوز المفروم

- ربع ملعقة من خلاصة اللوز

- صفار بيضة
- ملعقة كبيرة من السكر (اختياري)
- قشرة ليمونة حامضة أو لوز مقطع إلى شرائح للتزيين

يسخن الفرن على درجة حرارة 400 مئوية.

تقطع حبات الدراق إلى أنصاف، يستخرج منها النوى وما يحيط بها من شوائب. تجوّف من الداخل لتتسع لمقدار ملعقة من الحشو ويحتفظ باللب. توضع حبات الدراق في صينية الفرن، وطرفها المجوّف إلى أعلى، بعد أن تدهن الصينية بقليل من الزيت أو الزبدة لمنع التصاق الدرّاق.

يخلط اللب الذي استخرج من حبات الدراق مع فتات الكعك المحلّى، القرفة، اللوز، خلاصة اللوز وصفار البيض. توزع الحشوة بالتساوي على حبات الدراق. يرش وجه الدراق بالقليل من السكر وذلك حسب الرغبة.

يوضع الدراق حوالى 20 دقيقة في الفرن، إلى أن تصبح حبات الدراق طرية، ويصبح لون الحشوة ذهبياً. يزين وجهها بشرائح لولبية من قشرة الحامض أو باللوز المفروم أو بكليهما.

هذه الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية لكل حصة: 420 سعرة حرارية، 14 غراماً من الدهون الإجمالية (3 غرامات من الدهون المشبعة، 7 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة).

كومبوت الحمضيات

تزيّن أشجار الليمون الحامض سواحل البحر الأبيض المتوسط منذ زمن طويل. يأتي موسم الحمضيات في فصل الشتاء، ما يجعل هذا النوع من الحلوى وجبة منعشة ومحببة طيلة الخريف والشتاء وحتى

بدايات الربيع، حيث يشكل هذا الطبق نهاية منعشة لوجبة ساخنة ودسمة. يقدم هذا الطبق بارداً في صحون زجاجية مبرّدة، ويمكنه أيضاً أن يشكل حلوى صيفية باردة منعشة إذا توفّرت مقاديره في الصيف.

بدلاً من وضع الليمون الحامض أو اللّيم (اللومي) في حرارة الغرفة العادية مدة من الوقت، يمكن أن تثقب بواسطة السكين وتوضع في المايكروويف مدة نصف دقيقة، وعندئذٍ يمكن استخراج العصير منها بسهولة.

قد يشعر البعض أن هذا الطبق ذو طعم لاذع، من هنا، اقترحنا إضافة السكر وفق الرغبة. إلا أنكم قد لا ترغبون بالسكر إذا ما كنتم تفضلون التمتع بطعم هذا الطبق الحقيقي!.

- **حبتان متوسطتا الحجم من الليمون الأفندي (اليوسفي)**
- **حبتان من البرتقال**
- **حبة متوسطة الحجم من الغريب فروت الوردي**
- **حبة متوسطة الحجم من الليمون الحامض موضوعة في حرارة الغرفة العادية**
- **حبة متوسطة الحجم من ليمون اللومي موضوعة في حرارة الغرفة العادية**
- **ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من السكر (اختياري)**
- **جوز هند مبشور طازج أو لوز مفروم للتزيين (اختياري)**

تقشر حبات الليمون الأفندي، البرتقال، والغريب فروت. تُفصل الفصوص عن بعضها، وتنظف من اللب الأبيض (لا ضرورة لإزالة كل اللب الأبيض، فهو غني بالألياف والعناصر الكيميائية النباتية، إلا أن الكثير منه يضفي طعماً مراً على الطبق). تقسم الفصوص إلى أنصاف أو أرباع إذا كان حجمها أكبر من القضمة. تستخرج منها البذور بواسطة سكين حاد. تخلط الفصوص جميعها في وعاء كبير.

تقطع حبات الليمون الحامض واللومي إلى أرباع، وتعصر فوق خليط الليمون، أو تقطع إلى أنصاف ويستخرج منها العصير بواسطة عصارة الحامض، ثم يسكب فوق قطع الليمون.

يمكنكم أن ترشوا السكر فوق الخليط، إذا ما رغبتم بذلك.

يبرد الخليط لساعة على الأقل، ويقدم بارداً في أوعية زجاجية، يزين ببرش جوز الهند أو اللوز المفروم، وذلك حسب الرغبة.

هذه الكمية تكفي لأربعة أو ستة أشخاص، بحسب القابلية على تناول هذا الطبق.

القيمة الغذائية للحصة (تقريباً): 145 سعرة حرارية، 0,4 غراماً من الدهون (خال من الدهون المشبعة، خال من الدهون الأحادية غير المشبعة).

أسئلة وأجوبة

هل عصير الفاكهة مفيد تماماً كالفاكهة نفسها؟

ليس بصورة عامة. ففيما يعتبر عصير الفاكهة بديلاً جيداً للمشروبات التي يدخل في تكوينها الكثير من السكر المكرّر، كالكولا مثلاً، وغيرها من أصناف العصير التي تشترونها من السوق، فإن عصير الفاكهة هو عبارة عن الفاكهة نفسها إنما مجرّدة من الألياف. وإذا ما قارنّا حصة من العصير بحصة مماثلة من الفاكهة، لوجدنا أن حصة العصير تحتوي على عدد من السعرات الحرارية يفوق ما تحتوي عليه حصة الفاكهة. اختاروا الفاكهة بدلاً من العصير، كلما أتيحت لكم الفرصة لذلك. أما إذا لم تتمكنوا من الاستغناء عن العصير الذي اعتدتم عليه، فاختاروا الأنواع التي تحتوي على اللب (غير المصفّاة). فهذه الأنواع يمكنها أن تحتفظ بكمية أكبر من الفيتامينات والعناصر

الكيميائية النباتية من تلك التي تعرضت إلى درجة كبيرة من المعالجة (خلال التصنيع). إذا كنتم تملكون عصّارة للفاكهة، فمن الأفضل أن تعدّوا عصير الفواكه بأنفسكم، سوف تستمتعون بذلك وتتأكدون عندئذٍ من أنّ العصير الذي تشربونه طازج وصحي... مع ذلك، سوف تلاحظون، عند تنظيف العصّارة من بقايا اللب، كمية الفاكهة التي خسرتموها.

أصحيح أن التفاح يحفظ الأطعمة في حالتها الطازجة كما أنه يساعد بعض أنواع الفاكهة على النضج بصورة أسرع؟

نعم إنه كذلك. ضعوا تفاحة في الكيس الذي يحتوي على السكر الأسمر لئلا يتحجّر، وضعوا تفاحة أخرى بين حبات البطاطا لمنعها من التبرعم. كما أنّ وضع تفاحة مع المعجنات يبقيها طرية مدة أطول. من جهة أخرى، يجعل التفاح الفواكه الأخرى تنضج بصورة أسرع. فإذا أردتم التعجيل في إنضاج حبات الفاكهة، ضعوا بضع حبات من التفاح معها. أما إذا أردتم لأنواع أخرى من الفاكهة أن تدوم لمدة أطول، فلا تضعوا معها التفاح في الوعاء.

هل من وسائل أخرى مبتكرة لإدخال الفواكه في نظامنا الغذائي؟

- يمكن تجليد العنب الأخضر ومكعبات البطيخ، لتستعمل كمكعبات ثلج في المشروبات أو تؤكل في أيام الصيف الحارّة بدلاً من المثلجات الغنية بالسكر أو الآيس كريم الغني بالدهون.
- يمكن إضافة الفواكه المجففة إلى المأكولات التي تحضر بواسطة القلي السريع مع التقليب على نار قوية.
- الفواكه تضفي نكهة منعشة على الأرز الأسمر العادي. أضيفوا إليه بضع حبات من الزبيب، بعض المشمش المجفف المفروم والقليل من الجوز.

- أضيفوا فاكهة طازجة إلى الكورنفليكس، كلما سنحت لكم الفرصة.
- الفاكهة المجففة تضفي طابعاً ونكهة على الحبوب المطهوة التي تؤكل ساخنة مثل القمح المسلوق. حاولوا أيضاً إضافة عنب الدب الطازج إلى رقائق الشوفان المطهوّة.
- أضيفوا الفاكهة الطازجة إلى اللبن (الزبادي)، كلما سنحت لكم الفرصة.
- أضيفوا الفاكهة المجففة وقطع التفاح أو الكرز إلى العجين الذي تعدّونه في المنزل لصنع الخبز أو الكاتو.
- أسئمتم من تناول زبدة الفستق مع الجيليه (مربى رخو)؟ إن سندويشاً من زبدة الفستق مع الإجاص أو حتى التمر لهو ألذ بكثير وأكثر غنى بالمواد الغذائية.
- طالما أننا نتحدث عن زبدة الفستق، فلا تنسوا هذه الأكلة الفاخرة: سندويشات الموز الناضج مع زبدة الفستق!
- أضيفوا رقائق من التفاح إلى سندويش الحبش عوضاً عن الجبنة.
- الكرز المجفف يضفي على السلطات نكهة لذيذة ومميزة.
- صلصة عنب الدب ليست للمناسبات فحسب. قوموا بإعدادها مع عصير التفاح المركّز عوضاً عن السكر وقدموها إلى جانب أي نوع من أنواع اللحمة أو إدهنوها على الخبز أو التوست.

ما هي أنواع الفواكه الصالحة للطهو، وتلك التي لا تصلح لذلك؟

لا تقوموا بطهو الشمام والبطيخ فهما يفقدان بذلك طعمهما السكري. لكن الشمام المضلّع يشذ عن هذه القاعدة، فهو يبدو لذيذ

المذاق عندما يُقطع إلى شرائح ويشوى سريعاً. يمكن طهو معظم أنواع الفاكهة الأخرى وذلك بطريقة أو بأخرى. فالتفاح والإجاص يبدوان رائعين تماماً عندما يتم شيُّهما في الفرن (أنظروا الوصفة ص 170)، ولا بأس بهما كذلك في الخبز، الفطائر والكيك فهما يضفيان على هذه الأصناف طعماً سكرياً ولاذعاً في الوقت عينه. أما الموز المشوي فهو أيضاً طعام مميز. كذلك الثمار العنبية بكل أنواعها، فهي تبدو جيدة كمربى أو جيليه أو مطهوة في الخبز أو الفطائر أو الكيك، أو إذا تم تحضيرها كصلصة. أما الحمضيات فتدخل ثمارها وعصيرها في تحضير الأطعمة المخبوزة والمطبوخة، كما أنها تعتبر مكمّلاً للعديد من أطباق اللحوم وغيرها من الأطباق الرئيسية. من أفضل الطرق المتبعة لتحضير الديك الرومي أو الدجاج المشوي في الفرن، أن يتم فركهما بمرملاد الليمون (مربى هلامي يحتوي على قطع وقشور من الفاكهة) قبل ساعة من طهوهما، وإضافة بعض عصير البرتقال إليهما من وقت إلى آخر خلال الطهو ليصبح اللحم طريّاً.

تعتبر الفواكه التي تحتوي على اللب كالدراق، المشمش، النكتارين والخوخ ممتازة لإعداد المربى، وفطائر الفاكهة والخبز والكيك والبودينغ والفطائر، إضافة إلى أنها تعتبر مكمّلاً لذيذاً لأطباق اللحمة وغيرها من الأطباق الرئيسية.

جربوا في فصل الصيف تذوق الدراق والنكتارين المشويين والمشرّبين بعصير الليمون. الفواكه المجففة ممتازة في الطهو، فإضافة إلى استخدامها في صناعة الخبز وغيره من الأطعمة المخبوزة، تبدو هذه الفواكه لذيذة إذا ما تم طهوها وحدها. لوجبة فطور جيدة في صباح يوم بارد، ضعوا الزبيب وشرائح التفاح المجففة والمشمش المجفف والتمر والجوز مع القليل من عصير الفاكهة في وعاء وسخنوها على نار الموقد إلى أن تمتلىء حبات الفاكهة بالعصير. إنّه فطور مغذّ ولذيذ.

إن الفاكهة التي تتحدثون عنها في هذا الفصل تبدو رائعة، فلما لا تبدو كذلك حين نشتريها من السوبرماركت؟

قد يعود السبب في عدم استهلاك البعض للكثير من الفاكهة، كما يفعل سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، إلى أن الفاكهة المتوفرة في السوبرماركت ليست في الغالب من النوعية الجيدة. فمعظم الفاكهة المتوفرة في المخازن لا تبدو طرية ومليئة بالعصير أو بالنكهة، فهي تقطف قبل نضجها، ويتم نقلها لمئات أو لآلاف الأميال، ثم تغلّف بطبقة من الشمع وترش بمادة حافظة.

كم مرة فتحتم البراد لتجدوا أن الفاكهة التي احتفظتم بها أصبحت عفنة، أو أن الدراق الذي يبدو جيداً من الخارج بني اللون من الداخل أو فجّ؟ فالفواكه أصناف سريعة العطب ولا تحتمل القسوة في التعامل معها، أو تخزينها لفترات طويلة أو نقلها لمسافات بعيدة عبر القارات. مع ذلك، فإن معرفة بعض المعلومات عن كيفية نضجها وكيفية اختيار الأفضل منها وكيفية تخزينها وما هي أهم عناصرها الغذائية... هذه الأمور تشكّل الفرق ما بين الحمية الغنية بالفاكهة، وأي حمية أخرى فقيرة بالفاكهة. هناك قواعد عامة يمكن أن تنطبق على معظم أنواع الفاكهة:

● اغسلوا الفاكهة جيداً، ونظفوها بفرشاة جيدة خاصة بالفاكهة أو الخضار للتخلص من المبيدات والأوساخ والحشرات الصغيرة التي علقت بها. لكن كونوا حذرين فالفرك بالفرشاة قد يؤذي الفواكه الطرية. اشتروا الفاكهة المنتجة عضوياً (من دون استعمال الأسمدة والمبيدات الكيميائية) إذا أمكنكم ذلك وإذا كانت متوفرة. إذا كانت الفاكهة التي اشتريتموها مغطاة بطبقة من الشمع فعليكم بتقشيرها، لأنه من المستحيل عملياً إزالة الشمع تماماً عنها وهو قد يحتوي على مواد ضارة. وبالرغم من أن قشور بعض أنواع الفواكه (كالتفاح) غنية

بالعناصر الغذائية والعناصر الكيميائية النباتية، إلا أن بقايا المبيدات العالقة تجبرنا على التخلّص منها خاصة عندما يأكلها الأولاد.

● لا تنظفوا الفواكه بواسطة الصابون، فهذا الأخير لا يصلح لتنظيف الأصناف المعدة للأكل لأنه هو نفسه غير صالح للأكل. استعيضوا عنه بغسل الفاكهة بالماء جيداً.

● كلما كانت الفواكه التي تتناولونها متنوعة، كلما تجنبتم التعرض للأضرار التي يسببها مبيد حشرات معين، كما تحصلون على كمية أكبر من العناصر الغذائية والكيميائية النباتية.

● تدوم معظم الفواكه مدة أطول إذا ما وضعت في البراد، فيما تنضج بسرعة في حرارة الغرفة العادية. لتسريع عملية انضاج الفاكهة، ضعوا حبتين من الفاكهة في كيس ورقي بني اللون واقفلوه جيداً، واحفظوه في حرارة الغرفة العادية. أقلبوا الكيس يومياً إلى الجهة الأخرى لكي تنضج الفاكهة بشكل متساوٍ. تفقدوا محتوى الكيس بصورة دائمة لأن بعض الفواكه تنضج بسرعة كبيرة عند اتباع هذه الطريقة. تنجح هذه الطريقة مع الفواكه ذات اللب كالدراق والنكتارين والخوخ والمشمش. كذلك الأمر بالنسبة للإجاص الذي لا يزال فجّاً، كما أن الموز ينضج بسرعة أكبر بهذه الطريقة.

● الفواكه سريعة العطب، لذا يجب حملها برفق، وتخزينها بعناية، والتحقق بين وقت وآخر من خلوها من الرضوض والخدوش والعفن والبقع الطرية أو الإهتراء. كما يجب ألا تؤكل الأجزاء غير الجيدة منها.

● الفواكه تتشرب الماء ما يخفف من نكهتها ويعجّل في تلفها. لذا، قوموا بغسلها قبل تناولها مباشرة إذا أمكن ذلك. لكن إذا كان ذلك سيؤخركم عن أكل الفواكه فاغسلوها ونشفوها ثم تمتعوا بأكلها بعد وضعها في البراد. فنحن ندرك أن هذه الطريقة عملية وتسهل أكل الفواكه!

● يظهر المفعول السحري لمضادات التأكسد القوية التي يحتوي عليها عصير الحمضيات (الليمون الحامض، البرتقال. . .) عند إضافته إلى الفواكه المقطعة التي تميل إلى أن تصبح بنية اللون. عندما تقطّعون فاكهة ما لتحضير سلطة الفواكه أو للطهو، رشوا عليها عصير الليمون الحامض أو قوموا بفركها ببعض منه لئلا يصبح لونها داكناً.

● تغدو الفواكه المجففة، كالزبيب أو الكشمش، أكثر طراوة وألذ طعماً إذا ما نقعت بقليل من الماء أو عصير الفواكه، مدة عشر دقائق على الأقل، قبل تناولها أو قبل إضافتها إلى الطبق.



الفصل

6

الحبوب، البقول، المكسرات والبذور في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط

إذا كانت الخضار تمثل أساس المطبخ المتوسطي التقليدي، فالحبوب، والبقول، والمكسرات والبذور لا تقل عنها أهمية على الإطلاق. فهذه الفئة من المأكولات تعتبر الدعامة الأساسية للنظام الغذائي المتوسطي التقليدي. وأصناف الحبوب المتعددة، والبقول والمكسرات والبذور لذيذة الطعم، مليئة بالنكهة، وهي توفر للجسم الطاقة وتجعله يشعر بالشبع والاكتفاء.

إن أكثر ما يميز المطبخ المتوسطي هو الرائحة العطرة للخبز الطازج. فالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يرافق معظم الوجبات المتوسطية بشكل أو بآخر، سواء أكان ذلك الرغيف السميك المستدير الذي يخبز في الريف الفرنسي أو الرغيف المغربي الرقيق. تخيَّلوا قدور المعكرونة بأشكالها المتنوعة بدءاً من اللازانيا والأصداف الضخمة إلى الأورزو الذي يشبه حبات الأرز و«الآذان الصغيرة» المسماة «Orecchiette» وصولاً إلى الكسكس. فالمعجنات المصنوعة من الحبوب شائعة في المطابخ الأفريقية والشرق أوسطية. أنواع المعكرونة متعددة لا نهاية لها: السباغيتي، المعكرونة العريضة، المعكرونة

الشرائطية، المعكرونة الأسطوانية والمعكرونة الحلزونية وغيرها من أنواع المعكرونة المختلفة.

يمكن إضفاء النكهة على طبق الأرز الإيطالي المذهل (Risotto) وذلك بإضافة عدد من الخضار إليه بدءاً من الأرضي شوكي إلى الكوسى. تشتهر بعض أطباق الأرز الأخرى أيضاً: كالأرز الإسباني بالزعفران وهو المكون الأساسي في طبق البايللا (Paella) ووالأرز المطهو (المفلفل) اليوناني الكلاسيكي. كذلك هناك العديد من الأطباق التي تجمع بين الأرز والخضار أو المأكولات البحرية، والتي تشوى في الفرن أو تضاف إلى الحساء.

تعتبر البولنتا التي تعدّ من سميد الذرة من الأطباق الإيطالية المميزة، وهي تبدو رخوة عندما تكون طازجة، وتصبح هشة عندما تبرد، ثم تقطع إلى شرائح وتشوى. أما النيوتشي فهي نوع من المعجنات الإيطالية المصنوعة من الدقيق والبطاطا. ويأتي البرغل المصنوع من القمح من سواحل الشرق الأوسط، ويستعمل لإعداد أطباق البرغل المطبوخ أو المسلوق أو التبولة. وهناك أيضاً أنواع البيتزا، والكالزون (Calzones)، والفطائر باللحمة أو بالخضار. ولا ننسى الموساكا اليونانية. ألا يشعركم ذلك بالجوع؟

تتركز الحبوب في قاعدة هرم الحمية المتوسطية، ما يعني تناول ثماني حصص أو أكثر يومياً من الخبز الكامل أو المعكرونة أو الحبوب أو الأرز أو البرغل أو الكسكس أو البولنتا وغيرها. إن إضافة المزيد من الحبوب الكاملة إلى حميتكم الغذائية، يعد أفضل طريقة للأكل على الطريقة المتوسطية.

تغدو الحبوب بكل أنواعها ألذّ وأكثر غنى بالعناصر الغذائية بعد إضافة البقول الغنية بالبروتينات إليها، فضلاً عن المكسرات (الجوز، اللوز، البندق...) والبذور (السمسم...): المعكرونة الأسطوانية مع

الفاصوليا البيضاء، الأرز مع البازيلا، الحمص مع البرغل، السباغيتي مع صلصة الجوز. فالبقول تعتبر من الأصناف الراسخة في النظام الغذائي لكل البلدان المتوسطية، وغالباً ما تحتل مكان اللحوم كصنف رئيسي على الطعام. كما تستعمل لإعداد طبخة وفيرة بكمية قليلة من اللحمة ليكفي الطعام لعدد كبير من الأشخاص.

تحتوي البقول على العديد من الفيتامينات كالفولاسين (فيتامين B9) والمعادن (كالسيلينيوم)، وهي غنية بالبروتين والألياف. ويكفي إضافة القليل من زيت الزيتون وعصرة من الحامض إليها لتصبح طبقاً مشبعاً. من الصعب أن نذكر هنا أحجام وألوان البقول المختلفة، لكن يمكننا أن نعدد بعض أنواع البقول الشائعة في منطقة حوض البحر المتوسط كالفاصوليا البيضاء العريضة الكلوية، الحمص، الفول، اللوبياء السوداء، العدس الأخضر والأحمر، الفاصوليا الصغيرة البيضاء الصنوبرية، الفاصوليا الحمراء الكلوية الشكل، الفاصوليا البيضاء الكلوية الشكل، الفول المصري.

كانت البقول، لقرون عديدة، المصدر الأساسي للبروتين في العديد من الثقافات، ولم تشذ منطقة حوض البحر المتوسط عن هذه القاعدة. يقترح هرم الحمية المتوسطية تناول مقدار نصف كوب من البقول مرتين يومياً.

في الواقع، إن المكسرات بذور ذات حجم كبير لثمار ذات قشور صلبة، فيما عدا الفستق الذي هو في الواقع من البقول. تضاف المكسرات والبذور غالباً إلى الأطعمة النيئة والمطهوة لتصبح لذيذة ومقرمشة.

سواء أكانت جزءاً من أحد المقبلات، كعجينة السمسم (الطحينة) الممزوجة بالحمص في طبق الحمص؛ أو جزءاً من الوجبة الرئيسية، كالمعكرونة مع صلصة البيستو الغنية بالصنوبر (حبق، صنوبر، زيت

زيتون)؛ أو حتى منثورة على وجه كومبوت الفواكه الذي يقدم كتحلية فإن المكسرات والبذور تضيف نكهة لذيذة وقرمشة إلى الأطعمة النيئة أو المطبوخة. كما تزوّد المكسرات النظام الغذائي المتوسطي التقليدي بعناصر غذائية مميزة وعناصر كيميائية نباتية وبروتينات ودهون أحادية غير مشبعة. وبالرغم من أن معظم المكسرات والبذور قد تكون غنية بالدهون عامة، إلا أن 10٪ فقط من هذه الدهون، بصورة عامة، هي دهون مشبعة. وقد تبيّن أن هناك صلة ما بين استهلاك المكسرات والبذور بصورة دائمة والإنخفاض في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة كبعض أنواع السرطانات وأمراض القلب. وبالرغم من المخاوف من أن يسبب تناول هذه الأطعمة المفيدة (خاصة المكسرات) زيادة في الوزن، إلا أن الدراسات الحديثة أظهرت عكس ذلك. أما المكسرات الأكثر شيوعاً في منطقة حوض البحر المتوسط فهي: الجوز، اللوز، البندق، الصنوبر، الفستق الحلبي (يزرع في الشرق الأوسط) والفول السوداني (الذي يعد تقنياً من البقول).

باستثناء جوز الهند الغني بالدهون المشبعة، يمكن أن تضاف المكسرات والبذور إلى النظام الغذائي المستوحى من الطريقة المتوسطية في التغذية سواء أكانت متوسطية المصدر أم لا. لكن عليكم فقط التأكد من أن المكسرات والبذور التي تستهلكونها (سواء أكانت على شكل مواد قابلة للدهن كزبدة الفستق، أو بشكلها الكامل) لم تحمصّ أو تقلى بالزيوت المهدرجة قبل توضيبها.

ثمة أنواع أخرى من المكسرات والبذور كالكستناء، والكاجو، وجوز البيكان، بزور اليقطين، بزور السمسم وبزور دوار الشمس. يقترح هرم الحمية المتوسطية استهلاك كمية لا تقل عن 30 غراماً يومياً من المكسرات والبزور، إلا أن ذلك يرتبط بحاجة كل شخص من السعرات الحرارية، سواء أكانت المكسرات والبزور على طبيعتها أو

بعد تحميصها من دون إضافة الملح والزيوت إليها، فإنها تشكل وجبة خفيفة مناسبة ورائعة. إن قبضة من المكسرات أو البزور مضافة إلى رقائق هشة مصنوعة من الحبوب الكاملة (أنواع الكورنفليكس التي لا تحتوي على الزيوت المهدرجة هي الأفضل) يضاف إليها، ربما، بعض الفاكهة المجففة (كالزبيب، الزبيب الخالي من البزور، التمر... وما إلى هنالك) تشكل طعاماً سريعاً ومغذياً بين الوجبات.

تعدّ الحبوب، والبقول، والمكسرات والبزور أصنافاً لذيذة، ومشبعة وملائمة للحمية المتوسطية. فلنتحدث قليلاً عن أهم منافعها الغذائية والصحية وهي الألياف، تلك المواد التي لا تعتبر عنصراً غذائياً.

الألياف المذهلة

الألياف، تلك المكوّنات الخالية من العناصر الغذائية، والتي تعطي النباتات شكلها وصلابتها، هي نوع من الكاربوهيدرات التي لا تهضمها أجسامنا. فإذا لم تكن هذه الألياف ذات قيمة غذائية كيف يمكنها أن تساعد أجسامنا؟

حتى لو لم تكن الألياف مواد مغذية للجسم، فإنها تقوم بالكثير لتأمين الصحة له. ووجودها في الحبوب الكاملة هو مبرر كافٍ يجعلنا نختار هذه الأخيرة عوضاً عن الحبوب التي أخضعت لعمليات تكرير أو تم نزع قشورها أو أجنّتها، وذلك بسبب منافعها الكثيرة.

تضيف الألياف حجماً إلى نظامنا الغذائي... فهذه المواد الخالية من السعرات الحرارية تسهل عمل الجهاز الهضمي وعملية التبرز. وقد أظهرت بعض الأبحاث الحديثة أن الألياف تمنع الجسم من هضم بعض الدهون والبروتينات التي يستهلكها. فالدراسة التي تمت بإشراف وزارة الزراعة والتغذية البشرية في مركز للأبحاث في ماريلاند في

الولايات المتحدة الأميركية، قامت بإخضاع أشخاص لأنظمة حمية متشابهة في عدد السعرات الحرارية مع فارق وتغيير في الألياف التي تحتويها. وأظهرت هذه الدراسة أنه كلما كانت كمية الألياف أكبر كلما كان عدد السعرات الحرارية التي يمتصها الجسم أقل. وهذا يجعل من الألياف حليفة رائعة للحفاظ على وزن مناسب للجسم.

لكن الألياف تقوم بمهمات تفوق الدور الذي اشتهرت به في محاربة الإمساك. ربطت الدراسات ما بين استهلاك كمية كبيرة من الألياف والانخفاض في معدل الإصابات السرطانية، كسرطان القولون والمستقيم، كما تبيّن أن الألياف تساعد على استقرار معدل السكر في الدم عند الأشخاص الذين يعانون من السكري. وتحسّن معدلات الكوليسترول المرتفعة وذلك عن طريق تخفيض معدل الكوليسترول الضار (LDL). تتميز الألياف بأنها تكوّن كتلة ذات حجم كبير نسبياً لذا فهي مشبعة. وإن وجبة غنية بالألياف لا تترك مجالاً لتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

إلا أن الألياف ليست متشابهة، على أي حال. الألياف نوعان، يمارس كل نوع منهما مهمات خاصة به في الجسم. النوع الأول هو الألياف القابلة للذوبان، وهي موجودة في العديد من الفواكه والخضار. يذوب هذا النوع في الماء ويتحول في الجسم إلى مادة هلامية. ويقوم بخفض معدل الكوليسترول، وخاصة معدل (LDL) أو الكوليسترول الضار، فهو يلتحم بالأحماض الصفراوية التي تفرزها المرارة، والتي تتكوّن من الكوليسترول، ومن ثم يطردها بسرعة عبر الأمعاء إلى خارج الجسم. وهكذا لا يتسنى للدم أن يمتص سوى كميات قليلة منها. أما أنواع الألياف القابلة للذوبان فهي: البكتين (Pectin) وهو مادة توجد في الثمار اليانعة، خاصة التفاح؛ صمغ الغوار (guar gum)؛ صمغ الشوفان والبسيليوم (Psyllium). وقد تبيّن أن هذه الأنواع على علاقة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

أما الألياف التي تم التركيز عليها في وسائل الإعلام من بين الألياف القابلة للذوبان فهي نخالة الشوفان. لهذا نجد أن دقيق الشوفان وغيره من أنواع الدقيق التي يدخل الشوفان في تركيبها تسوق على أنها مواد تقي من الإصابة بأمراض القلب. إلا أن الشوفان ليس المصدر الوحيد للألياف القابلة للذوبان، بل هناك مصادر أخرى جيدة كخبز القمح الكامل، الشعير، الفاصوليا الكلوية الشكل، الفاصوليا الأسبانية الموشحة بالأحمر، الفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة، العدس، البازيلا المفقوشة، الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة ذات النقطة السوداء، البازيلا الخضراء، الذرة، الخوخ، الإجاص، التفاح والحمضيات.

أما النوع الثاني أي الألياف غير القابلة للذوبان فيسهل تمييزها. فهي تبدو خشنة وتحتوي على مواد، كالسلولوز (cellulose) وهي المادة الأساسية التي تؤلف جدران خلايا النباتات، والليغنين (lignin) وهي مادة عضوية تشكل مع السلولوز نسيج النباتات. هذه الألياف هي التي تعطي للنباتات بنيتها. وتعتبر نخالة القمح أحد أفضل المصادر لها.

الألياف غير القابلة للذوبان لا تذوب في الماء. وتنتفخ هذه الألياف في الجسم لأنها تتشبّع بالماء. تساعد هذه الألياف في تحريك الفضلات عبر الجهاز الهضمي بسرعة، وتساهم في خفض خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة عن طريق اختصار الوقت الذي تمضيه المواد الضارة في القولون.

فيما تعد المنتوجات التي تعتمد في أساسها على القمح الكامل من أغنى المصادر للألياف غير القابلة للذوبان، فإن بعض الفواكه والخضار تحتوي أيضاً على هذا النوع من الألياف، والأكثر شهرة بينها: البلح، عنب الدب، توت العليق، البازيلاء الخضراء والفاصوليا الكليوية الخضراء.

يحتوي العديد من الأطعمة على نوعي الألياف (القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان). كما أن العديد من الأطعمة الغنية بالألياف فقيرة بالدهون وغنية بالفيتامينات والمعادن، ما يجعل من الصعب تحديد منافع الألياف لصعوبة عزلها عن المواد الأخرى. على أي حال، هناك أمر واحد مؤكد: إن الألياف مفيدة لصحتكم!.

مع ذلك، فإن معظم الناس لا يستهلكون الكثير من الألياف كما تنصحهم الهيئات الرسمية المهتمة بقضايا الصحة... فالجمعية الأميركية لأمراض القلب والجمعية الأميركية للسرطان والجمعية الأميركية للحمية الغذائية اقترحت استهلاك 25 إلى 30 غراماً من الألياف يومياً، وذلك لتأمين الحد الأقصى من المنفعة الصحية. أولئك الذين يستهلكون كمية قليلة جداً من الألياف قد يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بسرطان القولون، الإمساك، البواسير، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السمنة ومرض القلب التاجي، وهذا جزء من الأمراض التي تتسبب بها حمية غذائية فقيرة بالألياف.

لتحصلوا على مزيد من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان معاً في حميتكم الغذائية، اتبعوا أسلوب التغذية المتوسطية، وذلك باختيار الأطعمة الغنية بالألياف يومياً: الحبوب الكاملة الموجودة في خبز القمح الكامل، المعكرونة بأنواعها، والحبوب العشبية؛ مختلف أنواع البقول والمكسرات والبزور؛ ومجموعة متنوعة من الفواكه والخضار النيئة والطازجة.

فيتامينات الفئةB، الهوموسيستين (Homocysteine) والقلب

فيما تعد الفواكه والخضار غنية بالعديد من الفيتامينات والمعادن، إلا أن الحبوب الكاملة والبقول تعتبر المصادر الأفضل لفيتامينات الفئة B وهي فيتامينات تذوب في الماء. تقوم هذه الفيتامينات بوظائف

عديدة في الجسم، بدءاً من المساعدة في تحويل الكاربوهيدرات والدهون والسكر إلى طاقة وصولاً إلى تكوين الخلايا.

يمكن لفيتامينات الفئة B أن تساعد في الوقاية من أمراض القلب، فالأبحاث التي تمت حول أمراض القلب ربطت بين المعدلات المرتفعة لمادة تدعى هوموسيستين (homocysteine) في الدم وبين الزيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب. الهوموسيستين هي مادة كيميائية تتكون في الدم بصورة طبيعية نتيجة تحلّل الأحماض الأمينية (amino acids) الموجودة في المأكولات الغنية بالبروتين. بصورة عامة، إن معدلات الهوموسيستين في الجسم لا تعد مشكلة، فهي تبقى ضمن حدود آمنة بفضل تدخل ثلاثة أنواع من فيتامينات الفئة B: الفولاسين (B9)، و (B6) و(B12). لكن عندما ترتفع معدلات الهوموسيستين تصبح جدران الشرايين دبقة، ما يجعلها تلتقط الكوليسترول الموجود في الدم، فيتراكم على امتداد جدران الشرايين. هذا التراكم يحتمل أن يسبِّب انسداد الشرايين، مما يعيق اندفاع الدم في أنحاء الجسم، بما في ذلك القلب والدماغ. أفادت إحدى الدراسات بأن 15 إلى 30٪ من المرضى الذين أصيبوا بانسداد الشرايين، كانت معدلات الهوموسيستين في الدم لديهم مرتفعة.

بينما لا يزال الرابط بين الهوموسيستين وأمراض القلب غير مدروس على نطاق واسع حتى الآن، لم تربط أي من الدراسات الانخفاض في معدلات الهوموسيستين بالانخفاض في خطر الإصابة بأمراض القلب. إلا أنه قد يكون من المفيد للأشخاص المعرّضين أساساً للإصابة بأمراض القلب أن يتحققوا من معدلات الهوموسيستين لديهم، وأن يقوموا بخطوات لخفض هذه المعدلات لديهم حتى 12 ميكرومول في الليتر. (تحدث إلى طبيبك إذا كنت معنياً بهذا الأمر).

إن تناول أطعمة غنية بالفيتامين B كالحبوب الكاملة والبقول

يبدو، بالتأكيد، أمراً جيداً. هذه الأطعمة مفيدة لصحتكم من نواح متعددة، وهي تساعدكم على ضبط معدلات الهوموسيستين، سواء أكنتم معرضين حالياً لخطر الإصابة بأمراض القلب أم لا.

إن استهلاك كميات كافية من الفولاسين (B9)، و(B6) و(B12) (هذا الأخير متوفر بصورة أكبر في الأطعمة الحيوانية المصدر، لمعرفة المزيد عن الفيتامين (B12) راجعوا الفصل التالي) يعد أمراً سهلاً بالنسبة لأولئك الذين يتبعون حمية مستوحاة من الحمية المتوسطية. بينما يمكن أن يحصل نقص في هذه العناصر الغذائية الضرورية عند الذين يتبعون نظاماً غذائياً يعتمد في الدرجة الأولى على «الأطعمة غير المفيدة للصحة» junk food: السكاكر، المشروبات الغازية، رقائق البطاطا وما شابه.

العناصر الكيميائية النباتية (phytochemicals) الموجودة في الحبوب، البقول، المكسرات والبزور

في نظام غذائي صحي، الخضار والفواكه ليست العناصر الوحيدة الغنية بالعناصر الكيميائية النباتية. فالحبوب، البقول، المكسرات، والبزور هي أيضاً أطعمة نباتية! ومن أشهر العناصر الكيميائية النباتية التي تحتوي عليها:

● **الفيتوستيرول phytosterols**: هذه العناصر الكيميائية النباتية المخفّضة للكوليسترول والمقاومة للسرطان متوفرة في العديد من المكسرات والبذور، كاللوز، البلاذر (الجوز الأميركي)، الفول السوداني، بذور السمسم، وبذور دوار الشمس. كما تتوفر هذه العناصر بكثرة في القمح الكامل وفول الصويا (فول الصويا لا ينمو في منطقة حوض المتوسط لكن يمكنه بل يجب أن يدخل في نظام الحمية المستوحى من نظام الحمية المتوسطية) وفي بعض أنواع الخضار (كالذرة) والزيوت النباتية.

● **الفينوليك أو lignans** : موجودة بكثرة في الحبوب الكاملة وفي بزر الكتان (مصدره ليس حوض البحر المتوسط، لكن تجدر الإشارة إليه نظراً لأهميته في الوقاية من الأمراض المزمنة). هذه العناصر النباتية الفّعالة، أو الأستروجين النباتي، تساعد في الوقاية من سرطان البروستات وسرطان الثدي. هذه العناصر ذات خصائص مضادة للتأكسد، ويمكن أيضاً أن نجدها في بعض أنواع الثمار العنبية والخضار.

● **الفلافونويدات (Flavonoids)** : مركّبات الفينوليك النباتية هذه متوفرة في عصير العنب الأسود، والشاي وفي العديد من الفواكه والخضار، كما أنها موجودة أيضاً في أنواع عديدة من البقول والحبوب.

● **Phytic acid** : هذا المركّب متوفر في الحبوب بما فيها الأرزّ البرّي والمكسرات والبزور، خاصة بزور السمسم وفول الصويا. تقول بعض الأبحاث إن الـ Phytic acid وليس الألياف هو من يمتلك تأثيراً مضاداً للسرطان في النظام الغذائي الغني بالحبوب الكاملة، والمكسرات والبزور. ويبدو أن هذا المركّب يخفف من سرعة تكوّن الخلايا السرطانية ويساعد على استقرار معدلات السكر والكوليسترول التريغليسيريد في الدم.

● **الصابونين (Saponins)**: يمكن لهذه العناصر الكيميائية النباتية أن تمنع الخلايا السرطانية من التكاثر، كما أنها تساعد في ضبط معدلات السكر والكوليسترول والتريغليسريد في الدم. وفيما تحتوي معظم الخضار والأعشاب على بعض الصابونين، فإن الفاصوليا والبقول تعتبر أغنى مصادره.

● **Resveratrol** : إنه مبيد الفطريات الفينوليكي الذي يعطي لعصير العنب الأسود لونه، ولعل الفضل يعود إليه في قدرة هذا العصير

على الوقاية من أمراض القلب. وهو يتوفر أيضاً بكميات مركّزة جداً في الفول السوداني.

تناولوا الحبوب الكاملة

الأطعمة التي تعتمد في أساسها على الحبوب قد لا تكون مصنوعة من الحبوب الكاملة (التي لم تنتزع منها النخالة والجنين) في معظم الأحيان. أما المأكولات المتوسطية التقليدية فهي على الأرجح مصنوعة من الحبوب الكاملة أكثر من العديد من منتجات الحبوب التي تباع في الأسواق ومنها: الخبز الأبيض أو خبز «القمح» (لكن ليس القمح الكامل)، أنواع المعكرونة التي أخضعت للتكرير، الأرز الأبيض، من دون ذكر العديد من الأصناف المصنوعة من الطحين الأبيض المكرّر: المعجنات، الكيك، كعك الباغل (كعك طري مستدير الشكل)، المافنز (نوع من الكيك) وغيرها من الأطعمة المحلاّة والمخبوزة. حتى الأطعمة التي تُسمّى «مأكولات صحية» قد تكون مغشوشة: توست الأرز، أصابع البسكويت المعدة من الحبوب، والخبز «الصحي» ليست دائماً مصنوعة من الحبوب الكاملة بل تخضع في بعض الأحيان إلى درجات عالية من التكرير.

الحبوب هي ثمار النباتات العشبية، وهي تتكوّن من ثلاثة أجزاء: الجنين أو البذرة، تحتوي على البروتين والزيت؛ السويداء (اللب) وهي عبارة عن نسيج مغذٍ في بذور النباتات يتشكل ضمن كيس الجنين، وتحتوي على الكاربوهيدرات وبعض البروتين؛ والنخالة أو الطبقة الخارجية. في ما مضى، وحين كانت الحياة أكثر بساطة، كان الناس يجنون الحبوب، ويطحنونها بواسطة حجرين للحصول على الطحين، وهذا كل ما كان ضرورياً للحصول على الطحين. ومع تدخل التكنولوجيا أصبح من الممكن التخلص من النخالة والجنين اللذين هما

أكثر خشونة من اللب. وهكذا بتنا نحصل على طحين أكثر بياضاً ونعومة، وهذا الطحين الأبيض هو عبارة عن طحين السويداء (اللب). وبالرغم من أنه يحتوي على البروتين والكاربوهيدرات، إلاّ أنّ معظم الفيتامينات، والمعادن والألياف موجودة في النخالة والجنين... هذه الأجزاء التي أخذ الناس يرمون بها بعيداً.

في الأربعينيات راح المصنّعون يعيدون إلى المنتوجات المعدّة من الحبوب المكرّرة بعضاً من الفيتامينات والمعادن التي فقدتها. فبدا الأمر وكأنهم يجعلون الجسم يحصل بطريقة غير مباشرة على منافع الحبوب التي تملكها هذه الحبوب أصلاً. وقد كان الأمر كذلك في الحقيقة. ومنذ عدة عقود خلت، بدأ الناس من جديد يفضلون المنتوجات المعدّة من الحبوب الكاملة والتي تبدو أخشن وأثقل وزناً، وذلك ما إن أخذ الوعي حول أهمية التغذية ينتشر. ونحن نعلم اليوم أن الخبز الأبيض، والطحين الأبيض، والأرز الأبيض، وغيرها من المنتوجات المعدّة من الحبوب المكرّرة هي أقل شأناً من حيث القيمة الغذائية من الحبوب الكاملة.

كشف العلماء النقاب عن عدد لا بأس به من المنافع الصحية التي تنتج عن استهلاك الحبوب الكاملة. فالحبوب الكاملة التي تزوّد الجسم بالفيتامينات كالفولاسين (B9) والفيتامين E، وبالمعادن كالسيلينيوم والمغنيزيوم، وبالعناصر الكيميائية النباتية كالـLignans والـ phytosterol؛ وبالألياف، أظهرت أنها حليفة قوية للجسم في حربه ضد عدد من الأمراض المزمنة، كبعض أنواع السرطان (سرطان القولون والمستقيم)، فضلاً عن أمراض القلب.

منذ وقت ليس ببعيد، بدأ الشوفان يتصدّر عناوين المقالات والتقارير الاخبارية كواقٍ من أمراض القلب. فتدفقت إلى الأسواق، نتيجة لذلك، الأطعمة التي تحتوي على الشوفان، والشوفان الكامل،

ودقيق الشوفان الكامل، مرفقة بملصقات ملونة لامعة تعلن بأن تناول هذه المأكولات «بإمكانه خفض خطر الإصابة بأمراض القلب». ثم قامت «دائرة الغذاء والدواء» (FDA) وفي أميركا، وهي المسؤولة عن التدقيق في ملصقات المأكولات، بالتحقق من صحة هذه الوعود. وبعد تفحص للدراسات التي ربطت ما بين الألياف القابلة للذوبان وأمراض القلب، أكدت الـ(FDA) عام 1997 أن المأكولات الغنية بالشوفان الكامل يمكن اعتبارها صحية بالنسبة للقلب، إذا ما كانت تحتوي على 0,75 غراماً على الأقل من الألياف القابلة للذوبان في كل حصة (ظهر أن تناول ما لا يقل عن 3 غرامات من الألياف القابلة للذوبان يومياً، يخفض المعدلات المرتفعة للكوليسترول في الدم). لكن يجب أن تكتب الملصقات المرفقة بالمأكولات بطريقة تظهر أهمية خفض الكمية التي يتناولها الفرد من الدهون المشبعة إلى جانب الشوفان الكامل في نظامه الغذائي.

الشوفان الكامل ليس النوع الوحيد من الحبوب الذي يساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب. فقد أظهرت دراسة حديثة، تمت في جامعة مينيسوتا، أن النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين الخامسة والخمسين والتاسعة والستين، واللواتي كن يتناولن بصورة عامة، ثلاث حصص يومياً من الحبوب الكاملة خلال تسع سنوات، أقل عرضة للموت بسبب نوبة قلبية بنسبة 30٪ من النساء اللواتي كن يتناولن أقل من حصة واحدة يومياً من الحبوب الكاملة.

ما الذي يجعل الحبوب الكاملة تقي من أمراض القلب؟ الجواب ليس واضحاً بعد، لكن السبب يعود، على الأرجح، إلى عوامل عدة: المزيد من الفيتامينات، المزيد من المعادن، المزيد من الألياف والمزيد أيضاً من العناصر الكيميائية النباتية، والتي تحتوي على مركبات الفينوليك Phenolic كالفلافونويدات flavonoïds والكوماريين

Coumarins؛ الغلوكارات glucarates، الكاروتينويد carotenoids، التربين Terpenes، الفيتيك أسيد Phytic acid والأستروجين النباتي.

تتميز الألياف التي تحتوي عليها الحبوب الكاملة أيضاً بقدرتها على محاربة الأمراض. وتحديداً، تم ربط الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف بانخفاض الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. يظن العلماء أن الألياف تضلّل السرطان عن طريق «إضعاف» المواد المسرطنة الفعّالة التي تهاجم القولون، بسبب حجمها الكبير. كما أنها تجعل هذه المواد المسرطنة تتحرك عبر الجسم بسرعة أكبر، وهذا يعطي الجسم وقتاً أقل لامتصاصها. (لمعرفة المزيد عن الألياف راجع الصفحات السابقة).

من المؤكد أن الصحة الجيدة التي يتمتع بها سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، والذين يعتمدون الحمية المتوسطية التقليدية، تعود أسبابها، ولو جزئياً، إلى كثرة استهلاكهم للحبوب الكاملة. أنواع الخبز في منطقة حوض البحر المتوسط تكون عادة (مع أنها ليست كذلك دوماً) سميكة، مغذية وثقيلة الوزن، ذات نكهة تشبه نكهة الجوز وهي تحتاج إلى المضغ، وهذا ما يميز القمح الكامل وغيره من الحبوب الكاملة. كما أن هناك العديد من الأطباق المتوسطية التي تتكون من الحبوب التي لم تخضع لأي عملية تكرير، بدءاً من دقيق الذرة المطحون بواسطة الطاحون الحجري (جاروشة) الذي تصنع منه البولنتا الإيطالية، إلى حبوب الدخن التي ترافق الكثير من الوجبات في شمال أفريقيا.

إن استعمال الحبوب المكررة في المنتوجات يجعلها تدوم لفترة أطول، كما يجعلها منخفضة الدهون، فقد تمت إزالة الجنين الذي تحتوي عليه هذه الحبوب والذي يحتوي بدوره على زيوت، مما يبطىء من سرعة فسادها (فالزيت يفسد أو يتحلل بسرعة، ويمكن أن يدوم لمدة أطول إذا تم تبريده وعدم تعريضه للنور). مع ذلك،

فالجنين الموجود داخل الحبوب الكاملة، هو مصدر هام للفيتامين E وغيره من العناصر الغذائية الهامة، لذا يجب عدم استبعاده من الحمية الغذائية.

إلى الأمام مع الحبوب

فيما تستخدم الحبوب الكاملة على نطاق واسع في منطقة حوض البحر المتوسط، نجد أن بعضها أقل شهرة من البعض الآخر. يعتبر بعض أنواع الحبوب الطعام المفضل والأكثر تغذية في إطار الحمية المتوسطية التقليدية، كالقمح بأشكاله المتعددة، من السميد القاسي ذي اللون الأصفر الشاحب، والذي تصنع منه المعكرونة، إلى البرغل المغذّي الذي يضاف إلى التبولة؛ والذرة المطحونة على حجارة الرحى لصنع البولنتا؛ والأرز بأشكاله المتعددة، من الأرز الإيطالي إلى الأرز الإسباني ذي اللون الأصفر (بعد إضافة الزعفران إليه).

هذه الأنواع من الحبوب ليست اليوم الخيارات الوحيدة المتوفرة، ذلك أن الصناعة الغذائية جعلت الحبوب المنتجة في كل بقاع العالم متوفرة للجميع. إن تناول الحبوب المتنوعة هو الحل الأفضل للحصول على كمية وافرة من الألياف (القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان)، والفيتامينات، والمعادن والعناصر الكيميائية النباتية. أشهر أنواع هذه الحبوب المتوفرة اليوم، والغنية بالعناصر الغذائية والألياف هي:

- **القطيفة** (Amaranth): هذا النوع من الحبوب منتشر بكثرة اليوم، وهو غني بالبروتين بصورة مذهلة. إنه غني أيضاً بالفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى احتوائه على اللايسين (Lysine) أحد الأحماض الأمينية التي تفتقد إليها معظم الحبوب. يمكنكم أن تشتروا حبوب القطيفة الكاملة أو تجدوها في السلع المصنوعة من الحبوب،

كالخبز أو المعكرونة. تعد القطيفة أحد أصناف الحنطة الغنية بالنكهة كما يمكننها أن تدخل في إعداد الأطباق الشهية بعد خلطها مع الحبوب الأخرى كدقيق الذرة مثلاً لتحضير طبق ساخن للفطور أو تقديمها إلى جانب اليخنة عوضاً عن الأرز.

● **الشعير**: كثير من الناس لا يعرفون أن الشعير يؤكل. في الواقع، يمكن تقديم الشعير مطبوخاً على الفطور أو على العشاء، في الحساء والسلطة، أو مخلوطاً مع حبوب أخرى. ويمكن أن يصنع منه خبز لذيذ وصحي.

● **الحنطة السوداء وتُسمى أيضاً قمح روسيا** (Buckwheat) هذا النوع من الحبوب معروف في مطابخ العديد من البلدان. من الأنواع المعروفة الكاشا (Kasha) الروسية، التي، وإن لم تكن من الحبوب المتوسطية، إلا أنها ذات طعم لذيذ ونكهة تشبه نكهة الجوز وهي تشعركم بالشبع والكفاية.

● **دقيق الذرة**: هو دقيق الحبوب الكاملة التي تم طحنها بواسطة حجر الرحى. تصنع منه البولنتا الرائعة والمغذية ذلك الطبق المفضل عند الإيطاليين. يحتوي دقيق الذرة المصنوع من الحبوب الكاملة، على الألياف وعلى الكثير من المعادن والفيتامينات.

● **الشوفان**: هل جرّبتم تناول صحن ساخن من الشوفان في صباح يوم بارد؟ حبوب الشوفان الكامل غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهي لذيذة الطعم سواء أكلت وحدها أو مع حبوب أخرى في الأطباق المخبوزة. يمكنكم طحن الشوفان في الخلاط، وعندما تودون إعداد طبق مكون من دقيق القمح استبدلوا نصف كمية القمح بكمية مماثلة من دقيق الشوفان، خففوا من استعمال الشوفان «الجاهز» السريع التحضير، خاصة تلك الأصناف المنكّهة مسبقاً، فهي مشبعة بالصوديوم والسكر.

● **الكينوا** (Quinoa): نوع من الحبوب التقليدية المعروفة في جنوب أميركا، غنية بالبروتين والمعادن، سريعة التحضير، ويمكنها أن تشكل بديلاً لذيذاً للأرز والبرغل. تصبح هذه الحبوب وجبة خفيفة شهية أو طبقاً ثانوياً مغرياً، بعد إضافة المكسرات إليها.

● **الأرز الأسمر**: إنّه أكثر غنى من الأرز الأبيض بالألياف، والفيتامينات، والمعادن والعناصر الكيميائية النباتية. وهو غني بالطعم وبنكهة شبيهة بنكهة المكسرات. يمكن الاحتفاظ بالأرز الأبيض لفترة أطول في خزانة المؤونة، وهو سريع النضج في الطبخ. يمكن طبخ الأرز بسهولة مع العديد من أنواع الأطعمة: البندورة، الفاصوليا، الخضار، المكسرات، الأعشاب والبهارات، البذور وحتى الفواكه المجففة. يتبل الأرز الإسباني مع كمية كبيرة من البندورة والفليفلة الحلوة الخضراء والثوم والفلفل الحرّيف؛ أما البايللا وهي أيضاً طبق إسباني، فتتكوّن من الأرز المطهو مع الدجاج أو غيره من اللحوم، البندورة، البقول، الخضار والمحار أحياناً؛ تستخدم أنواع الأرز الإيطالي كالأربوريو (Arborio) أو الأرز ذو الحبة المتوسطة لتحضير الطبق الإيطالي (Risotto) حيث يطهى الأرز مع الزيت، المرق، وجبنة البارميزان (التي يوجد منها أنواع متعددة) للحصول على طبق غني وشبيه بالكريما يقدم على الغداء أو العشاء.

● **القمح**: هو الأكثر انتشاراً بين الحبوب، فالقمح حاضر في كل مطبخ على امتداد العالم كله. والجدير بالذكر، أنه في الأصل نبتة متوسطية. يعتبر القمح مناسباً تماماً لصناعة الخبز، وهو متوفر بأشكال متعددة: القمح المستدير الحبة، القمح المجروش، الكسكسي وغيره من أنواع السميد التي تدخل في إعداد المعكرونة، والقمح المنبّت والبرغل. وهذا غيض من فيض، وكما ذكرنا سابقاً، فإن القمح الكامل يتكون من النخالة، والجنين واللبّ، وهو غني بالفيتامينات،

والبروتين، والمعادن، والعناصر الكيميائية النباتية والألياف. اختاروا المنتوجات المصنوعة من القمح الكامل كلما أمكنكم ذلك، لتحصلوا على أكبر مقدار من الفائدة. إن القمح من أغنى أنواع الحبوب بالألياف، فتمتعوا بتناوله إذاً بصورة دائمة. هذا الأمر سهل، حيث يستعمل طحين القمح في سلع كثيرة موجودة في السوق.

الكثير من الفاصوليا

سواء أكنتم تحبون الفاصوليا أم تخافون منها، فلا شك أنها مصدر غني بالبروتين والألياف والمعادن والفيتامينات كالفولات (فيتامين B9) والعناصر الكيميائية النباتية كالفلافونويدات. الفاصوليا أحد أنواع البقول، هذه الفئة التي تشمل أيضاً البازيلاء والعدس. منذ آلاف السنين كان الناس في كل أنحاء العالم يعتمدون على البقول للبقاء على قيدِ الحياة، فالبقول غنية بالعناصر الغذائية، وتحتوي على عدد منخفض من السعرات الحرارية، كما أن أسعارها أقل بكثير من أسعار اللحوم. وهي لذيذة الطعم أيضاً، ويمكن استعمالها بأوجه متعددة، فهي تضفي النكهة على عدد مذهل من الأطباق فتجعلها أطباقاً شهية. (أنظر القسم المتعلق بإعداد الأطباق ص 208).

سواء أكنتم تفضلونها يابسة أم معلبة، على طبيعتها أم مطهوة في أطباق مختلفة، حاولوا أن تدخلوا البقول بصورة يومية إلى نظامكم الغذائي أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، فهناك أنواع وأشكال عديدة من البقول. اتبعوا تعليمات الطبخ الموجودة على العلب أو الأكياس إذا اشتريتم الأصناف الموضّبة. إذا لم تكونوا معتادين على تناول أطباق الفاصوليا وتخشون تحضيرها، تذوقوا أولاً بعض الأطباق التي تعتمد على الفاصوليا في المطعم، لتطمئنوا إلى أن هناك محترفين قاموا بتحضيرها. وما إن تصبحوا أكثر جرأة، أضيفوها إلى أطباق

الحساء التي تعدونها في المنزل، أو إلى السلطات، أو اطبخوها أو اصنعوا منها فطائر، أو اخلطوها مع المعكرونة العريضة أو الأرز.

أضيفوا أنواعاً متنوعة من البقول إلى نظامكم الغذائي لينسجم مع روح الحمية المتوسطية، سواء أكانت بقولاً متوسطية في الأصل أم لا؛ كالفاصوليا السوداء، والفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء، الفاصوليا العريضة الكلوية الشكل، الحمص، الفاصوليا الحمراء ذات الحبة الصغيرة، الفول، الفاصوليا البيضاء العريضة التي تشبه الفاصوليا الكلوية لكنها ذات طعم مختلف، العدس، الفاصوليا الكلوية البيضاء، البازيلاء، الفاصوليا السمراء التي يميل لونها إلى الأحمر، الفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشحة باللون الأحمر، الفاصوليا الحمراء الكلوية، الفاصوليا الحمراء المستديرة، البازيلاء المفقوشة.

مكسرات وبزور من أجلكم

المكسرات والبذور أصناف محمّلة بالعناصر الغذائية، ويجب ألاّ يخلو منها أي نظام غذائي صحي. إنها غنية بالألياف، والعناصر الكيميائية النباتية، والبروتين، والفيتامينات والمعادن. هذه المأكولات التي تعد مصادر غنية بمضادات التأكسد مفيدة للصحة كأي طعام نباتي آخر في منطقة حوض البحر المتوسط. كيف نفسر ذلك وهذه المأكولات مشبعة بالدهون؟ مرة أخرى نقول: إن ما يجدر الحد من تناوله من أجل صحة القلب هو الدهون المشبعة وليس الدهون بصورة عامة. تحتوي المكسرات والبذور، عموماً، على مقادير ضئيلة من الدهون المشبعة (باستثناء جوز الهند) تاركة المجال للدهون الأحادية غير المشبعة، هذه الدهون النافعة لصحة القلب، وللأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 (نوع من الدهون المتعددة غير المشبعة) لتتمتع بالسيطرة الرئيسية في هذه الأطعمة. إن الدهون الأحادية غير المشبعة، كتلك

الدهون الموجودة في زيت الزيتون، تميل إلى خفض معدل الكوليسترول الضار (LDL) دون المساس بمعدل الكوليسترول المفيد (HDL)، وبذلك يبقى المعدل الإجمالي للكوليسترول في الدم تحت السيطرة فيما تنخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب. لقد تم الربط أيضاً ما بين الأوميغا ـ 3 والحفاظ على صحة القلب وتخفيض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض في الوقت عينه.

أظهرت دراسات حديثة التأثيرات الجيدة لاستهلاك المكسرات، خاصة في ما يتعلق بمحاربة أمراض القلب. ففي دراسة قيمة حملت اسم «Nurses Health Study» قام بها مستشفى «Boston's Brighan And Women Hospital» (BWH) «ظهر أن النساء اللواتي يتناولن 150 غراماً من المكسرات في الأسبوع ينخفض لديهن خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة 35٪ مقارنة مع اللواتي يتناولن أقل من 30 غراماً من المكسرات في الشهر». وقد تظهر قريباً نتائج مشابهة من دراسة شهيرة أخرى طبقت على الرجال وسميت «Physicians Health Study» تمت أيضاً في مستشفى (BWH) في بوسطن. أما الدراسة (Delta) أو «دراسة تأثير الحمية الغذائية على نشاط الدهون البروتينية والبرثومبين (أحد العوامل المخثرة للدم)»، والتي قام بها «معهد القلب، الرئة والدم» فقد سجّل لدى المشاركين فيها، الذين اعتمدوا على المكسرات كمصدر رئيسي للسعرات الحرارية الإجمالية الناتجة عن الدهون، انخفاضاً كبيراً في معدلات الكوليسترول الضار (LDL)، وذلك عندما تحولوا من اعتماد النظام الغذائي التقليدي المشبع بالدهون إلى نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالمكسرات.

بالإضافة إلى تأثير تناول المكسرات والبذور على أمراض القلب (بما فيها مرض القلب التاجي وقصور القلب الاحتقاني) لما تحتويه من دهون صحية وألياف وعناصر كيميائية نباتية ومضادات للتأكسد، فقد

ركّز العديد من الباحثين اهتمامهم على الدور الذي تلعبه هذه الأطعمة في خفض نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة الأخرى، كبعض أنواع السرطانات (كسرطان الثدي)، والسكري، والسكتة الدماغية والقصور الكلوي.

لسوء الحظ، يتجنب العديد من الناس تناول المكسرات والبذور خوفاً من زيادة الوزن التي قد تسببها الدهون التي تحتويها هذه الأطعمة. في الواقع، إن معظم أنواع المكسرات والبذور تعتبر مصدراً للدهون (كما أشرنا سابقاً) وبالتالي للسعرات الحرارية إلا أن العديد من الدراسات المحيّرة بيّنت أن استهلاك المكسرات بصورة متكررة لا يؤدي بالضرورة إلى زيادة في الوزن. ففي دراسة ضخمة شملت أكثر من 34000 شخص في كاليفورنيا، تبين أن أولئك الذين يتناولون المكسرات خمس مرات في الأسبوع على الأقل، تقل أوزانهم عن بقية أفراد المجموعة. وفي دراسة أخرى تمت في نيفادا وشملت 508 أشخاص من سكان رينو، ظهر أيضاً أن الذين يأكلون المكسرات بصورة دائمة يمكنهم الحفاظ على الوزن الذي يرغبون فيه. ومع أن ذلك لا يعني أن تناول المكسرات يجعلنا نتمتع بأجسام نحيفة، إلا أنه من المفيد أن نعرف أنه لا داعي للخوف منها وكأنها ستؤدي بنا مباشرة إلى السمنة، (إن بعض الذين خضعوا للدراسة قد فقدوا في الواقع شيئاً من أوزانهم بعد إضافة المكسرات إلى نظامهم الغذائي). ويعتقد الباحثون أن الذين يتناولون المكسرات يميلون إلى الاهتمام أكثر بصحتهم. هذه المنافع التي تحدثنا عنها، تعود بالتأكيد إلى المكسرات «الطازجة»، أو تلك التي لم تتم تحضيرها بالزيوت المهدرجة.

في الواقع، إن تناول كميات كبيرة من أي نوع من أنواع الطعام سوف يؤدي إلى زيادة في الوزن، خاصة إذا لم يتم استبدال بعض الأطعمة التي تعد مصدراً للسعرات الحرارية بأخرى. لكن بالرغم من

أن المكسرات والبذور تحتوي على كميات لا بأس بها من الدهون المنتجة للسعرات الحرارية، إلا أنه لا يجدر بنا تجنبها. إذا ما اتبعتم التعليمات الموجودة في هذا الكتاب، تجدون أن المكسرات والبزور قد وضعت ضمن لائحة المأكولات التي يجدر تناولها بصورة يومية وبكميات معتدلة لكي تتكيف مع حاجة الفرد للسعرات الحرارية، بينما تم استبعاد اللحوم، ومشتقات الحليب الغنية بالدهون وغيرها من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة إلى أعلى مستويات الهرم الغذائي، وذلك بسبب نسبة الدهون المشبعة التي تحتوي عليها، لكي يتم استهلاكها بصورة أسبوعية أو شهرية إذا رغبتم في ذلك. وهكذا يستطيع الكثير من الأشخاص أن يستغنوا عن استهلاك هذه الأطعمة بصورة متكررة، إفساحاً في المجال للحصول على السعرات الحرارية عن طريق المكسرات والبذور.

هل شعرتم بالإرتباك بسبب ما تقرأونه الآن؟ فلننظر إلى الأرقام: إن حوالى 30 غراماً من اللوز، أي ما يعادل 24 حبة تقريباً، بالكاد تعطيكم 165 سعرة حرارية. بينما تحصلون في المقابل على 155 سعرة حرارية إذا تناولتم حوالى 30 غراماً من رقائق البطاطا (Chips). فأي نوع من هذين النوعين من الطعام هو أكثر نفعاً لصحتكم؟ اللوز، بالتأكيد! فتناول اللوز يجعلكم تشعرون بالشبع أكثر مما لو تناولتم رقائق البطاطا، ذلك أن المكسرات تحتوي على كمية أكبر من الألياف كما أنها أكثر نفعاً للصحة من الوجبات الخفيفة المصنّعة. وهكذا تجدون أنفسكم أقل اضطراراً للأكل ما بين الوجبات، فتوفرون بذلك على أنفسكم المزيد من السعرات الحرارية على المدى الطويل. وقد دلت بعض الأبحاث أن ارتفاع كمية الألياف في المكسرات والبذور قد تحول دون امتصاص الجسم لكامل الدهون والسعرات الحرارية التي تحتويها هذه المكسرات أو البزور.

إليكم مثال آخر يتعلق بوجبة الفطور، فبدلاً من تناول بيضة (تحتوي البيضة على حوالى 80 سعرة حرارية، و 5,5 غرامات من الدهون الإجمالية) أضيفوا إلى طعامكم المكوّن من حبوب الفطور الكاملة (كورنفليكس وغيره) حوالى 15 غراماً من اللوز (12 حبة تقريباً) فهذه الكمية تحتوي على 83 سعرة حرارية، و7،5 غرامات من الدهون. نجد هنا أن الأرقام متقاربة، علماً أن إضافة اللوز الجاهز إلى طعامكم أسهل من اضطراركم إلى طهو البيضة، لا سيما أنكم ستشعرون بالشبع بعد تناول اللوز. يمكنكم الاطلاع على اللائحة التي سترد تالياً، في أحد الأجوبة عن الأسئلة، لمعرفة مقدار ما تحتويه بعض المكسرات والبزور المعروفة من دهون وسعرات حرارية.

قامت بعض الدراسات باستبدال بعض الأطعمة الأقل نفعاً للصحة بالمكسرات والبذور، وقد جاءت النتائج إيجابية، خاصة في مجال الوقاية من أمراض القلب. ففي دراسة نشرتها «المجلة الطبية الجديدة» في إنكلترا عام 1993، تبيّن أنّ استبدال 20٪ من السعرات الحرارية الموجودة في الحمية الغذائية بالجوز لدى إحدى المجموعات المشاركة في الدراسة (تم إدخال الجوز إلى الحمية الغذائية بعد ضبط كمية الأطعمة الدهنية الأخرى لتصبح أقل) انخفضت لدى أفرادها معدلات الكوليسترول الإجمالية وتحسنت نسبة الكوليسترول المفيد (HDL) مقارنة مع الكوليسترول الضار (LDL). واستنتجت الدراسة أن : «إدخال كميات قليلة من الجوز إلى النظام الغذائي المعد لتخفيض معدل الكوليسترول، مع الحرص على التقليل من تناول الدهون والحدّ من استهلاك الأطعمة التي تولد الكثير من السعرات الحرارية، يؤدي إلى انخفاض معدلات الكوليسترول الإجمالية في الجسم، ويؤثر بصورة إيجابية على البروتين الدهني لدى الشخص العادي». ويبدو أن الجوز كان يشكل جزءاً من الحمية المتوسطية منذ آلاف السنين.

سواء أكان ما اخترتموه من الحبوب، البقول، المكسرات أو البزور من الأصناف المعتمدة في النظام الغذائي التقليدي لحوض البحر المتوسط أم لا، تمتعوا بهذه المأكولات المشبعة واستفيدوا من المنافع الغذائية التي تقدمها لكم بصورة يومية. فهذه الأصناف تدخل في مكوّنات عدد لا متناهٍ من الأطباق فتجعلكم تشعرون بالشبع والاكتفاء والراحة.

أطباق

ريزوتو الذرة الحلوة مع الجوز

- نصف كوب من الجوز المفروم
- بصلة كبيرة مفرومة
- فصان كبيران من الثوم مفرومان فرماً ناعماً
- كوب ونصف من الأرز المتوسط الحبة
- ليتر ونصف من مرق الدجاج القليل الملح والخالي من الدهون
- 4 أكواز من الذرة الصفراء الحلوة، تقشر وتنزع منها الحبوب
- ملح، بهار أسود مطحون حديثاً حسب الرغبة
- نصف كوب من الثوم الأخضر المفروم
- ربع كوب من جبنة البارميزان المبشورة الخالية من الدسم

يحمّص الجوز في مقلاة جافة على نار متوسطة، مدة دقيقة أو دقيقتين، ثم يوضع جانباً.

تطلى مقلاة قطرها 30 سنتم تقريباً بالزيت النباتي، وتوضع على نار متوسطة. توضع البصلة في المقلاة وتقلب مدة 3 دقائق، يضاف إليها الثوم ويقلب مدة دقيقة واحدة، يضاف بعدها الأرز ويقلب عدة مرات خلال دقيقتين إلى أن يتشرب الزيت. يضاف مرق الدجاج على

ست دفعات على أن تضاف كل دفعة بعد أن يتشرب الأرز الكمية السابقة. عندما تنتهي كمية المرق، تضاف حبات الذرة وتخلط مع الأرز. ترفع المقلاة عن النار عندما ينضج الأرز والذرة ويصبح الريزوتو كالكريما. يضاف الجوز إلى الخليط، ثم الملح والبهار. يوزع الريزوتو على ستة صحون ساخنة (لحفظ حرارة الطعام) ويزين بالثوم الأخضر وجبنة البارميزان.

هذه الكمية تكفي لستة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 388 سعرة حرارية، 3 غرامات من الألياف، 10 غرامات من الدهون الإجمالية (1,5 غراماً من الدهون المشبعة، 4,3 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة).

حساء الفاصوليا التوسكاني

- كوب من البصل المفروم
- نصف كوب من الكرفس المفروم
- 3 فصوص من الثوم، مهروسة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي
- ملعقة كبيرة من الطحين
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- ورقتا غار
- كبشا قرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون حديثاً
- حوالى ليترين من مرق الدجاج القليل الملح والخالي من الدهون
- نصف كلغ من الفاصوليا البيضاء (ذات الحبة الصغيرة) المعلبة، تغسل وتصفى

- نصف كلغ من الحمّص المعلّب، يغسل ويصفى
- نصف كلغ من الفاصوليا الحمراء المستديرة المعلّبة، تغسل وتجفف
- ملعقتان كبيرتان من ربّ البندورة القليل الملح
- كوب ونصف من الشعير المطهو
- حبة كبيرة من البطاطا غير المقشرة، مقطعة إلى مكعبات بسماكة 1 سنتم
- كوب من الجزر المقطع إلى دوائر
- كوب من أوراق السبانخ المفرومة

في قدر كبيرة، تقلى البصلة، والكرفس والثوم مدة دقيقتين أو ثلاث بالزيت؛ يضاف بعدئذٍ الطحين، الأعشاب، كبش القرنفل والبهار. تترك القدر على النار مع التحريك المستمر مدة دقيقتين أو ثلاث إلى أن يصبح البصل طرياً. يضاف عندئذٍ مرق الدجاج، الفاصوليا وربّ البندورة. وعندما يصل المزيج إلى درجة الغليان تخفف النار ليغلي على مهل من دون وضع الغطاء فوق القدر، وذلك حوالى 20 إلى 25 دقيقة. قبل عشر دقائق من انتهاء وقت الطهو، يضاف الشعير، البطاطا، الجزر والسبانخ. ترفع أوراق الغار وكبش القرنفل.

هذه الكمية تكفي لستة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة: 335 سعرة حرارية، 5 غرامات من الدهون الإجمالي (0,45 غراماً من الدهون المشبعة، 1,2 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة).

فلافل مع البندورة والخيار باللبن

- نصف كلغ من الحمص المعلّب، يغسل ويصفى
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً خشناً

- ربع كوب من أوراق البقدونس
- فصان من الثوم مهروسان
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون الناعم
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ملعقتان صغيرتان أو ثلاث من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملح، بهار أسود مطحون حديثاً
- كوب من فتات خبز القمح الكامل المحمّص
- ربع كوب من الزبيب المفروم
- صفار بيضة واحدة
- القليل من زيت الزيتون
- البندورة والخيار باللبن (الوصفة التالية)

في مطحنة كهربائية يوضع الحمّص، البصل، البقدونس، الثوم، الكمون والأوريغانو وتطحن معاً لتصبح كالعجينة. يضاف إليها عصير الحامض لإعطائها النكهة وكذلك الملح والبهار. ثم يخلط معها نصف كوب من فتات الخبز والزبيب وصفار البيضة.

يشكل من هذا الخليط 16 قرصاً (ملعقة كبيرة ونصف لكل قرص). تغمّس الأقراص في الكمية المتبقية من فتات الخبز.

يوضع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة وتوضع المقلاة على النار حتى يسخن الزيت. تقلى أقراص الفلافل على نار متوسطة لتصبح بنية اللون مع التقليب المستمر مدة دقيقتين أو ثلاث. توضع أربعة أقراص من الفلافل في كل صحن وتقدم مع البندورة والخيار باللبن.

هذه الكمية تكفي لأربعة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (4 أقراص من الفلافل مع البندورة والخيار باللبن): 311 سعرة حرارية، 4 غرامات من الدهون

المشبعة، 0,9 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، 54 ملغ من الكوليسترول.

البندورة والخيار باللبن

- نصف كوب من البندورة المقطعة
- نصف كوب من الخيار المقطع
- ثلث كوب من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم
- نصف ملعقة صغيرة من النعنع اليابس (اختياري)
- ملح وبهار أسود مطحون حسب الرغبة

في وعاء صغير، تخلط البندورة والخيار واللبن وأوراق النعنع اليابس، يرش عليها الملح والبهار لتحسين المذاق.

يخنة الفاصوليا الفرنسية (Cassoulet)

- نصف كلغ من صدور الدجاج المنزوعة العظم والجلد، مقطعة إلى مكعبات بسماكة 2 سنتم
- ربع كلغ من السجق المدخن الخالي من الدهون، مقطع إلى شرائح بسماكة سنتم واحد
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي
- كوب ونصف من البصل المفروم
- كوب من الفليفلة الحلوة الحمراء المقطعة
- 4 إلى 6 ملاعق صغيرة من الثوم المهروس
- 2 كلغ من الفاصوليا البيضاء العريضة المعلبة، تغسل وتصفى
- نصف كلغ من مكعبات البندورة المعلّبة مع الثوم المشوي
- ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- كوب وثلاثة أرباع الكوب من مرق الدجاج القليل الملح والخالي من الدسم

- ملح وبهار حسب الرغبة

- كوبان ونصف من فتات خبز القمح الكامل، الطازج

يسخن الفرن على درجة حرارة 350 مئوية. يقلب الدجاج والسجق بالزيت من 8 إلى 10 دقائق، حتى يصبح لونها مائلاً إلى البني. يضاف البصل، الفليفلة الحلوة ومن 3 إلى 5 ملاعق صغيرة من الثوم؛ يترك الخليط على نار هادئة مدة 5 دقائق. تضاف الفاصوليا، البندورة، الصعتر، ومرق الدجاج، ويرش عليها الملح والبهار حسب الرغبة. يوضع الخليط في وعاء مخصص للفرن.

يخلط فتات الخبز مع الثوم المتبقي، ويرش على وجه الخليط. يترك الوعاء من دون غطاء ويدخل الخليط إلى الفرن ليخبز إلى أن يصبح لون الخبز بنيّاً وتتشرّب الفاصوليا المرق جيداً، أي حوالى ساعة ونصف.

هذه الكمية تكفي لثمانية أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 485 سعرة حرارية، 7 غرامات من الدهون الإجمالية (1,8 غراماً من الدهون المشبعة، 3,1 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة، 60 ملغ من الكوليسترول).

حساء الخضار المغربي

- حبة متوسطة الحجم من الباذنجان من دون تقشير، مقطعة إلى مكعبات بسماكة 2,5 سنتم

- 6 بصلات صغيرة مقطعة إلى أرباع

- 4 فصوص من الثوم، مهروسة

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة

- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الكمون الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة أو أقل من الفلفل الحرّيف
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون حديثاً
- 3 أكواب من البندورة المفرومة والمنزوعة البذور
- 3 حبات متوسطة الحجم من الكوسى مقطعة إلى شرائح
- 4 حبات متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة مقطعة إلى مكعبات بسماكة 2 سنتم
- حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطعة إلى قطع بطول 2 سنتم
- كوب من الكرفس المفروم
- نصف كلغ من الحمّص المعلّب، يغسل ويصفّى
- نصف كلغ من الفاصوليا الكليوية الشكل الحمراء المعلّبة، تغسل وتصفّى
- نصف كوب من مرق الدجاج القليل الملح
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

توضع ملعقتان من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، يقلى الباذنجان والبصل والثوم فيها مدة 3 أو 4 دقائق مع التقليب المستمر على نار متوسطة، أو حتى يميل لون الباذنجان إلى البني. تضاف التوابل. يطهى الخليط مدة دقيقتين إضافيتين.

تضاف بقية المقادير إلى الخليط ما عدا البقدونس، وتترك حتى الغليان. تخفف النار، تغطى المقلاة وتترك لتغلي على نار هادئة من 10 إلى 15 دقيقة أو حتى تصبح الخضار طرية. أخيراً يضاف البقدونس.

هذه الكمية كافية لستة أو لثمانية أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 340 سعرة حرارية، 12 غراماً من الدهون الإجمالية (5,14 غرامات من الدهون المشبعة، 6,07 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة).

بايللا باسكية

- كوب من البصل المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي
- كوب من الأرز ذي الحبة المتوسطة أو الطويلة
- فصان من الثوم، مهروسان
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف كلغ من البندورة الكاملة المعلّبة، تقطع إلى أنصاف من دون أن تصفى
- كوبان من مرق الدجاج القليل الملح
- كوب من أنصاف البندورة المجففة والمقطعة إلى قطع مستطيلة
- ربع كلغ من القريدس المنزوع القشور (مع أو من دون الذنب)
- نصف كلغ من الفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر المعلّبة، تغسل وتصفى. أو كوب ونصف منها مطهواً
- نصف كلغ من الفاصوليا الحمراء الكلوية المعلبة، تغسل وتصفى. أو كوب ونصف منها مطهواً
- كوب من حبات الكوسى الصغيرة المقطعة إلى مكعبات بسماكة سنتم واحد
- كوب من حبات الذرة الطازجة أو المجلّدة أو المعلّبة
- ملح حسب الرغبة
- ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحلوة الحمراء المفرومة فرماً ناعماً

- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحريفة المنزوعة البذور والمفرومة فرماً ناعماً

في مقلاة قطرها 30 سنتم تقلب البصلة بالزيت مدة 5 دقائق على نار متوسطة لتصبح ذهبية اللون. يضاف الأرز، الثوم والكمّون؛ تخفف النار إلى أدنى حد ويحرك المزيج مدة دقيقة واحدة؛ تضاف البندورة المعلبة مع عصيرها ثمّ المرق والبندورة المجففة. عندما يعود المزيج إلى الغليان، يحرك مرة واحدة. تغطى المقلاة وتترك على نار هادئة مدة 15 دقيقة.

خلال هذا الوقت، يخلط في وعاء آخر القريدس، والفاصوليا، والكوسى والذرة. يضاف الخليط إلى المقلاة ويحرك حتى تمتزج المقادير مع بعضها. تغطى المقلاة من جديد وتترك على نار خفيفة حوالى 10 إلى 15 دقيقة، وذلك بحسب حجم القريدس. يحرك المزيج مرة بعد مرة إلى أن ينضج القريدس. يضاف الملح.

تسكب البايللا في طبق التقديم، ترش عليها الزبدة، الفليفلة الحلوة والفليفلة الحرّيفة قبل التقديم مباشرة.

هذه الكمية تكفي لستة أشخاص كطبق رئيسي.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة: 440 سعرة حرارية، 10 غرامات من الدهون الإجمالية (1,24 غراماً من الدهون المشبعة، 5,4 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، 110 ملغ من الكوليسترول).

سلطة متوسطية بالخضار والجوز مع صلصة الخل بالزيتون

- نصف كوب من الجوز المفروم
- نصف كوب من صلصة الخل البلسمي وزيت الزيتون والقليل من الملح

- ملعقة كبيرة من الزيتون الناضج المنزوع النوى والمفروم
- نصف كلغ من الحمّص المعلّب الخالي من الملح
- حبة متوسطة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوعة البزور ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة إلى قطع طويلة ورقيقة
- بصلة حمراء صغيرة الحجم مفرومة فرماً ناعماً
- 4 أكواب من أوراق السبانخ والجرجير

يقلّب الجوز مدة دقيقة أو دقيقتين في مقلاة جافة وعلى نار متوسطة إلى أن يتحمص قليلاً، ثم يوضع جانباً.

في وعاء صغير عميق تخلط صلصة الخل والزيتون معاً، وتوضع جانباً.

في وعاء عميق متوسط الحجم، يخلط الحمّص مع الفليفلة والجزر والبصل و3 ملاعق صغيرة من صلصة الخل والزيتون، ويحفظ جانباً.

في وعاء عميق كبير الحجم، يخلط السبانخ والجرجير مع ما تبقى من صلصة الخل؛ يوزع الخليط بالتساوي على ستة أطباق للسلطة، يوزع على وجهها خليط الخضار وتزين بالجوز.

هذه الكمية تكفي لستة أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 381 سعرة حرارية، 10 غرامات من الدهون الإجمالية (غراماً واحداً من الدهون المشبعة، 4,5 من الدهون الأحادية غير المشبعة).

أسئلة وأجوبة

ما العمل إذا كان المرء لا يحب المنتوجات المعدّة من الحبوب الكاملة؟

يمكن أن يعتاد المرء على طعم هذه المنتوجات، فهي كزيت الزيتون تماماً، يمكن أن نعتاد عليها خاصة إذا كنتم معتادين على المنتوجات المعدّة من الحبوب المكرّرة. يمكنكم البدء بخبز القمح الكامل كبداية، فهو غني بالنكهة وألذّ طعماً من الخبز الأبيض. لا يتقبّل البعض المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والتورتيّا وهي رقائق مسطحة مدوّرة من دقيق الذرة، وأنواع حبوب الفطور الكاملة (كورنفليكس. . .) فيما يحب آخرون هذه الأصناف ما إن يتذوقوها.

لا تسعوا إلى استبدال المنتجات العادية، بتلك المعدّة من الحبوب الكاملة على الفور. قوموا بالخطوات تدريجياً. فكلما تعرفتم أكثر إلى النهكات الشهية والطعم المميز لمختلف أنواع الحبوب الكاملة، كلما رغبتم بتجربة المزيد. لكن لا تجبروا أنفسكم على تناول ما لا تحبونه. ربما ما زلتم تتمسكون بالسباغيتي البيضاء حتى الآن، لكن حاولوا أن تجرّبوا نكهة الأرز الأسمر التي تشبه نكهة المكسرات. فليكن تفكيركم مرناً، وسوف تجدون أنفسكم تشترون جريش الحنطة السوداء من أجل الفطور، الخبز اللبناني (المعدّ إذا أمكن من القمح المنبّت) والمحشو بالفلافل للغداء، والنودلز المعدّة من القطّيفة للعشاء!.

ما هي الوسائل التي يمكن اتباعها لإضافة المزيد من الألياف إلى طعامي؟

إن الوسيلة الملائمة لإضافة المزيد من الألياف إلى حميتكم الغذائية، هي أن تأكلوا حصة من الحبوب الكاملة كل صباح

(كورنفليكس وحبوب الفطور الأخرى الكاملة). إذا كنتم تفضلون تناول الحبوب ساخنة، فاختاروا الشوفان العادي المفروم بدلاً من ذلك السريع التحضير أو كلوا القمح الكامل المسلوق مع المكسّرات. أما إذا كنتم من محبي التوست، فاختاروا من المجموعة المتنوعة من التوست الكامل واللذيذ (تفضل الأصناف التي لا تحتوي على زيوت مهدرجة). قوموا بتحضير الفطائر المحلاّة أو الكعك من طحين القمح الكامل أو طحين الشوفان للتنويع في وجباتكم.

للغداء، اختاروا الخبز الكامل لتحضير السندويشات، أو ضعوا شيئاً من الفاصوليا أو الحمص أو قبضة من بذور دوار الشمس في صحن السلطة. اختاروا حساءً مصنوعاً من الفاصوليا والأرز أو المعكرونة.

للعشاء، اختاروا الأرز الأسمر عوضاً عن الأرز الأبيض، وجربوا مختلف أنواع المعجنات المعدة من الحبوب الكاملة. كلوا الفواكه والخضار النيئة كلما تيسر لكم ذلك، واحرصوا على مضغها جيداً (إن تقطيع بعض أنواع الخضار والفواكه وطهوها يمكن أن يخفِّض نسبة ما تحتويه من ألياف). اغسلوا الفاكهة والخضار جيداً وعندئذٍ لن تحتاجوا إلى تقشير تلك التي تؤكل قشورها، والتي هي مصدر غني للألياف. استبدلوا اللحمة في وجباتكم بالفاصوليا لمرتين في الأسبوع على الأقل، واستبدلوا نصف كمية الطحين الأبيض التي تستخدمونها في إعداد الأطباق المخبوزة والمطهوة بطحين القمح الكامل أو غيره من الحبوب الكاملة. ولا تنسوا الوجبات الخفيفة المكوّنة من البوشار، المكسرات، والبذور، وكلها مصادر جيدة للألياف.

ما هي كمية الألياف التي يجب أن تتوفر في الطعام لكي يعتبر «غنياً بالألياف»؟

في الأطعمة المصنعة، تدرج محتويات الأطعمة من الألياف على

اللائحة المخصصة للمعلومات الغذائية. على أي حال، يجب أن يحتوي الطعام على 5 غرامات من الألياف في الحصة الواحدة لكي يصنف من الأطعمة «الغنية بالألياف». أما إذا كتب على اللائحة أن هذا الطعام «مصدر جيد للألياف» فهذا يعني أنه يحتوي نسبة تتراوح بين 2,5 و4,9 غرامات من الألياف في الحصة الواحدة. أما عبارة «مزيد من الألياف» أو «ألياف إضافية» فهذا يعني أن الطعام يحتوي على 2,5 غرماً على الأقل من الألياف في كل حصة أكثر مما تحتوي عليه الحصة العادية منه. تذكروا أنه يجب استهلاك حوالى 25 إلى 35 غراماً من الألياف الإجمالية يومياً.

هل تسبب كثرة الألياف مشاكل في الهضم؟

قد تسبب الزيادة المفاجئة في كمية الألياف مشاكل مؤقتة في الجهاز الهضمي، كامتلاء البطن بالغازات والتقلصات في المعدة. لتفادي ذلك، زيدوا كمية الألياف في طعامكم بصورة تدريجية، لتمنحوا أجسامكم فرصة الاعتياد عليها. ابدؤوا أولاً بتناول الخبز الكامل. وبعد أسبوع اختاروا نوعاً من الحبوب الكاملة. وفي الأسبوع التالي أضيفوا إلى وجباتكم المزيد من الخضار النيئة، وهكذا دواليك.

إن البقول ذات سمعة سيئة بسبب الغازات التي تسببها بعد تناولها. ومع ذلك، فإن التخلص من الماء الذي نقعتم فيه الفاصوليا اليابسة وطهوها بماء نقي يمكن أن يخفف إلى حد بعيد من تأثيرها المسبب للغازات. أما إذا كنتم تفضلون الفاصوليا المعلّبة، فاغسلوها جيداً قبل طهوها وتناولها (هذه الخطوة سوف تخفف أيضاً من كمية الصوديوم التي تحتوي عليها بعض أنواع الفاصوليا المعلّبة). يكفي بالنسبة للبعض أن يتناولوا كميات أقل لكي تحل لديهم هذه المشكلة.

إذا ما واجهتكم صعوبات غير مستحبة في الجهاز الهضمي بسبب

الزيادة في كمية الألياف التي تتناولونها، فخففوا قليلاً من هذه الكمية، لكي تعتاد أجسامكم على الوضع الجديد، ثم زيدوا الكمية من جديد تدريجياً. أما إذا رغبتم بتجاوز هذه التأثيرات، فإنها لن تدوم طويلاً. فعندما تعتاد أجسامكم على هذا النظام الغذائي الصحي والغني بالألياف، لن تلاحظوا أي تأثيرات سيئة. هناك بعض الأدوية المتوفرة لمعالجة مشكلة المغص الذي تسببه الغازات (أما إذا استمرت الأوجاع، فراجعوا طبيبكم).

تبيّن أن تناول كمية كبيرة من الألياف (أكثر من 50 إلى 60 غرماً يومياً)، وبصورة استثنائية، يسبب مشاكل فعلية في الأمعاء، وذلك عندما يتم تناول الألياف عن طريق المكملات الغذائية (الحبوب) بدلاً من استهلاكها بصورة طبيعية، عن طريق الأطعمة المعدّة من الحبوب الكاملة كالخبز، والمعجنات وحبوب الفطور (كورنفليكس). نحن ننصحكم بأن تحصلوا على الألياف عن طريق الطعام، وليس عن طريق المكملات الغذائية، أو الألياف المطحونة أو الحبوب التي تحتوي على الألياف. كما أنه يتوجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض في الجهاز الهضمي، أن يحدّوا من تناول الألياف أو يتناولوها بطرق خاصة. إذا كان تناول الألياف يسبب لكم مشكلة بسبب وضع صحي معين، فما عليكم سوى مراجعة إخصائي في التغذية ليساعدكم على تعلّم كيفية إدراج الألياف في حميتكم الغذائية.

ما هي أفضل الطرق لنقع الفاصوليا اليابسة من أجل طهوها؟

للتخفيف من الغازات التي تتسبب بها، تنقع الفاصوليا اليابسة في وعاء كبير مليء بالماء وذلك في حرارة الغرفة العادية (سوف يتضاعف حجم حبات الفاصوليا ثلاث مرات تقريباً) مدة أربع ساعات على الأقل، أو تنقع مساءً لكي تطهى في اليوم التالي. عندما تودون طبخها، تخلصوا من ماء النقيع كله، ثم قوموا بطهوها بعد إضافة ماء نقي إليها،

إلى أن تصبح طرية. لا تضيفوا إليها الملح أو أية أطعمة تحتوي على الحوامض، كالخل أو منتوجات البندورة إلا بعد أن تنضج، لأن الحامض سيعيق نضج الفاصوليا. إن إضافة القليل من زيت الزيتون إلى ماء السلق سيحول دون تكون الرغوة على وجهه.

إذا كنتم لا تملكون وقتاً كافياً لنقع الفاصوليا مدة أربع ساعات ثم طهوها لعدة ساعات أخرى، اغلوا الماء جيداً، ارفعوه عن النار وانقعوا فيه الفاصوليا مباشرة وهو يغلي، من ساعة إلى أربع ساعات، ثم اطبخوها. يمكنكم أيضاً استعمال الفاصوليا المعلبة، فهي مغذية تماماً كالفاصوليا اليابسة، لكن بالرغم من أنها أكثر طراوة، فإن البعض يجدونها أقل غنى بالنكهة. اغسلوا الفاصوليا المعلبة جيداً قبل استعمالها.

هل الحمص والحمص الفحلي هما صنف واحد؟

نعم. فالحمص الفحلي هو نفسه الحمص العادي، إنما حبوبه أكبر حجماً.

ما هي أنواع الدهون والسعرات الحرارية التي تحتوي عليها المكسرات والبذور المعروفة؟

فيما تحتوي معظم أنواع المكسرات والبذور على حصة لا بأس بها من الدهون، وبالتالي من السعرات الحرارية، فإن نوع الدهون الرئيسي الذي تحتويه هو الدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة. كما تحتوي المكسرات والبزور على الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3. لقد تبين أن كلاً من الدهون الأحادية غير المشبعة والأحماض الدهنية أوميغا ـ 3، تساعد في حماية الجسم من العديد من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والسرطان.

تعد الكستناء من أنواع المكسرات التي تنخفض فيها نسبة الدهون، بحيث يحتوي كل 30 غراماً من الكستناء المشوية (حوالى ثلاث حبات ونصف الحبة) على 0,6 غراماً من الدهون الإجمالية، 0,1 من الدهون المشبعة و70 سعرة حرارية. لذا فإن الكستناء هي من دون شك من الأطعمة التي يجدر بنا تناولها (ضمن نطاق الاعتدال، بالتأكيد).

تجدون في الجدول التالي عدداً من أنواع المكسرات والبذور الشائعة، إضافة إلى محتوى كل منها من الدهون والسعرات الحرارية.

نوع المكسرات أو البذور (الحصة 30 غراماً أو حفنة كبيرة)	الدهون الإجمالية (بالغرام)	الدهون المشبعة (بالغرام)	السعرات الحرارية
اللوز (24 حبة)	15	1	165
الكاجو المحمّص (حوالى 18 حبة)	13	2,6	165
كستناء محمصة (3 حبات ونصف)	0,6	0,1	70
الفول السوداني المحمّص (حوالى 36 حبة)	14	2	160
جوز البيكان الجاف (31 حبة كبيرة)	19	1,5	190
الفستق الحلبي الجاف (47 حبة)	14	1,5	165
بذور السمسم الكاملة المحمّصة	13,5	2	160
بذور دوّار الشمس / الذرة الجافة	14	1,5	160

تجدر الإشارة أن كمية الـ 30 غراماً أو الحفنة الكبيرة المذكورة في الجدول السابق، يمكنها في الواقع أن تكون مشبعة تماماً. على سبيل المثال، 30 غراماً من الفول السوداني تعادل 36 حبة منه؛ و30 غراماً من جوز البيكان تعادل 31 حبة كبيرة منه؛ و30 غراماً من الفستق الحلبي تعادل 47 حبة. إن تناول هذه الأصناف المتعددة من المكسرات

يعدّ تحدياً للكثيرين. لذلك فإن تناول كمية تفوق كمية السعرات الحرارية الواردة في الجدول أعلاه من هذه الأطعمة، أمر مستبعد. ينصح الهرم الغذائي المتوسطي بتناول كميات متنوعة من المكسرات والبذور يومياً بمعدل 30 غراماً تقريباً. هناك طريقة أخرى لتناول المكسرات وذلك عن طريق المواد المستخرجة منها كزبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز التي لا تحتوي على زيوت مهدرجة إضافية (فهذه الزيوت تعتبر أحماضاً دهنية من نوع «المحوّل») أو سكر، أو إضافات أخرى. ملعقتان كبيرتان من زبدة المكسرات تعادل 30 غراماً من الحبوب.



الفصل 7

استهلاك اللحوم، الدجاج، الأسماك، مشتقات الحليب والبيض على الطريقة المتوسطية

قد يشكل هذا الفصل محوراً رئيسياً في العديد من الكتب التي تهتم بشؤون الحمية الغذائية. أما في هذا الكتاب فقد جاء في الجزء الأخير منه تقريباً، ليس لأننا لا نحب اللحوم ومشتقات الحليب، بل لأن هذه الأطعمة هي أقل أهمية من الأطعمة النباتية في النظام الغذائي لمنطقة حوض البحر المتوسط. إلا أن ذلك لا يعني أن سكّان هذه المنطقة لا يأكلون اللحوم، بل إن معظم أطباقهم المعروفة والمرغوبة تحتوي على اللحوم. لكن الحمية المتوسطية التقليدية هي حمية شبه نباتية.

حمية شبه نباتية؟ قد تبدو هذه العبارة متناقضة. لكنها تبدو ذات معنى في إطار ثقافة اعتادت على وجبة غذاء أو عشاء مكوّنة من شريحة كبيرة من لحم البقر محاطة بكمية ضئيلة جداً من الخضار. بينما يستخدم لحم العجل والبقر والأسماك، والدواجن، ومشتقات الحليب الغنية كالجبنة في الحمية المتوسطية التقليدية، في أغلب الأحيان، لإضفاء النكهة على الأطعمة لا كأطباق رئيسية.

قد يعثر المرء على بضع قطع صغيرة من لحم الدجاج أو القريدس، داخل طبق كبير من الأرز والخضار. كما أن طبقاً ضخماً من المعكرونة قد يحتوي على القليل من الأسماك الصدفيّة كالبطلينوس (clams) أو من اللحوم المقددة (prosciutto)، أو ربما بعض اللحم المفروم. وقد تشكل الأسماك المطهّوة مع الخضار والأعشاب الطبق الرئيسي في إحدى الوجبات بين الحين والآخر. كما تدخل مختلف أنواع المحار بكميات قليلة، في النظام الغذائي لمعظم دول حوض البحر المتوسط. الشيش كباب التركي أو اليوناني يحتوي عادة على أسياخ مليئة بمكعبات من لحم الحمل، لكن إلى جانبها الكثير من الخضار أيضاً.

إن تناول اللحم ومشتقات الحليب يبدو أمراً منطقياً. فهذه الأصناف الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية، والتي تحتوي على فيتامينات ومعادن، تضيف إلى الأطعمة النباتية بعداً آخر وتعطيها المزيد من النكهة. حتى أن اللحوم الحمراء يمكنها أن تشكل جزءاً ضرورياً من الحمية الغذائية الصحية، إذا ما اختيرت قطع اللحمة بدون دهون. على الرغم من ذلك، من الأفضل تناول كميات قليلة من اللحوم والألبان والأجبان، ذلك أن اللحوم الغنية بالدهون والألبان والأجبان الدسمة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة. تناول هذه الأطعمة باعتدال هو الخيار المثالي، فهو يؤمن لكم المنافع الغذائية لهذه الأطعمة الحيوانية من دون أن يحملكم المزيد من الدهون المشبعة، هذا دون ذكر السعرات الحرارية التي تنتج عنها. إن إحالة الأطعمة الحيوانية إلى مرتبة ثانوية في وجباتنا، يفسح المجال للاستفادة من فوائد الأطعمة النباتية الجمّة، والتي سبق أن تحدثنا عنها في هذا الكتاب.

يظهر هرم الحمية المتوسطية كيفية إدخال الأطعمة الحيوانية

ضمن نظام غذائي صحي مستوحى من الطريقة المتوسطية في التغذية. فيمكنكم تناول حصة من أي نوع من أنواع اللحوم الخالية من الدهون مرة واحدة تقريباً في الأسبوع إذا كنتم ترغبون في ذلك، وذلك بالإضافة إلى الأسماك التي ينصح بتناولها بصورة أسبوعية. أما مقدار الحصة وحجمها فهو بين 30 و120 غراماً بحسب هرم الحمية المتوسطية، وذلك وفقاً للحاجة الغذائية لكل فرد. تذكروا أنكم لستم مضطرين لاستهلاك كامل الحصة المسموح بها من السمك، أو اللحم الخالي من الدهون، أو الدجاج، أو لحم العجل أو أي طعام حيواني آخر اخترتموه، في وجبة واحدة. بدلاً من ذلك، يمكنكم إضافة 30 غراماً من هذه الأصناف إلى الحساء في اليوم الأول، ثم إضافة كمية مماثلة أو أكثر إلى المعكرونة بعد بضعة أيام، وفي نهاية الأسبوع، يمكنكم طبخ المزيد من اللحم مع الخضار، فهذه هي الطريقة المتبعة بصورة أساسية في منطقة حوض البحر المتوسط في ما يتعلق باستهلاك الأطعمة الحيوانية. ينطبق هذا الأمر أيضاً على تناول الأجبان. . . بضع قطع صغيرة هنا ورشة هناك. إن كمية صغيرة من الجبنة الغنية بالدسم وبالنكهة تكفي لإضفاء نكهة لذيذة الطبق. وبالرغم من أن هرم الحمية المتوسطية قد خصص الأجبان القليلة الدسم (الموزاريلا المصنوعة من الحليب المقشود بصورة جزئية) لتستهلك أسبوعياً (بشكل اختياري)، في حين تستهلك الجبنة الغنية بالدسم شهرياً، إلا أنّ هذه الحصة الشهرية يمكن توزيعها على عدد لا بأس به من الوجبات.

عندما تودون اختيار منتوج حيواني، حاولوا اختيار تلك المنتوجات الأقرب إلى قاعدة الهرم أكثر من تلك المدرجة في الجزء الأعلى منه. . . اختاروا الأسماك أكثر من الدجاج، الدجاج أكثر من لحم البقر الخالي من الدهون، وهكذا دواليك. فهذه اللحوم الحيوانية قد أدرجت في الهرم تبعاً لمحتوياتها من الدهون المشبعة. كلما كانت غنية أكثر بالدهون المشبعة، كلما كان موقعها في الهرم أقرب إلى

قمته. ينطبق ذلك أيضاً على مشتقات الحليب، تلك المنتوجات الغنية بالدهون، كالأجبان الدسمة جداً، الزبدة، وسواها، تم وضعها في الجزء الأعلى من الهرم، بينما وضعت الأجبان الأقل دسماً ضمن فئة المأكولات التي تستهلك بصورة أسبوعية. (أدرجنا الأجبان «الأقل دسماً» كأطعمة أسبوعية اختيارية، لأن الأجبان تشكل جزءاً هاماً من المطبخ التقليدي المتوسطي، وإن كانت بكميات أقل في الحصة الغذائية الواحدة مما هي عليه عادة في الولايات المتحدة الأميركية اليوم). أما مشتقات الحليب القليلة الدسم أو الخالية منه فقد أدرجت ضمن فئة الأطعمة اليومية في هرم الحمية المتوسطية. . . إنها طريقة جيدة لجعل كمية البروتين والكالسيوم التي تحصلون عليها في مستوى مرضٍ.

تبقى الأسماك الطعام الحيواني الوحيد الذي ننصح باستهلاكه بصورة متكررة ـ أكثر من ربع كلغ للشخص الواحد من السمك المطهو أسبوعياً ـ خاصة تلك الأنواع المدهنة كسمك السلمون، الإسقمري، الترويت، الرّنكة والطون. صدّقوا ذلك أو لا تصدقوا! فالأسماك المدهنة تحتوي على نسبة أكبر من الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 التي تعتبر ذات فوائد صحية كبيرة (سنعطيكم المزيد من التفاصيل عن الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 لاحقاً في هذا الفصل).

وماذا عن البيض، ذلك الطعام المؤذي الغني بالكوليسترول، والذي نعلم جميعاً أن علينا تجنبه؟ في الواقع، إن الكوليسترول الموجود في الطعام لم يكن يهدد صحة القلب عند أكثرية الناس. لكن ثمة أشخاص حساسون بصورة خاصة على الأطعمة الغنية بالكوليسترول، وذلك لأسباب وراثية في العادة. إذا كنتم تعتقدون أنكم من بين هؤلاء، فعليكم بمراجعة الطبيب. كما أشرنا في هذا الكتاب فإن الدهون المشبعة مرتبطة ارتباطاً واضحاً بارتفاع خطر الإصابة

بأمراض القلب. يحتوي صفار البيض فعلاً على بعض الدهون المشبعة، وهذا هو السبب الرئيسي الذي جعلنا ننصح بتناول كميات معتدلة من البيض خلال الأسبوع، أي حوالى أربع بيضات أو أقل. ونشير إلى أنّ بياض البيض خال من الكوليسترول والدهون، لذا يمكنكم أن تأكلوا ما شئتم، إذا رغبتم، من هذا الجزء من البيضة الغني بالبروتين.

الحمية المتوسطية والنباتيون

إن منطقة حوض البحر المتوسط ليست، بصورة نموذجية، أرض النباتيين، لكن ماذا لو كنتم لا تحبون اللحوم أو البيض أو حتى الألبان والأجبان؟ لعلكم من الأشخاص النباتيين، وتظنون أن هرم الحمية المتوسطية ليس مناسباً لكم. نرجو منكم ألاّ تأخذوا نصائحنا المتعلقة بالمنتوجات الحيوانية على أنها شروط أساسية. فأنتم لستم بحاجة لتناول اللحوم أو البيض مطلقاً، خاصة إذا كنتم تتبعون نصائحنا المتعلقة بفئة الأطعمة «اليومية» المدرجة في هرم الحمية المتوسطية، فهذه الفئة لا تحتوي على اللحوم أو على البيض. ومع أن القليل من اللحوم الحيوانية أو البيض يمكن أن تكون مغذية، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الأسماك التي تأكدت منافعها الصحية، إلا أن أياً من هذه الأطعمة لا يعد ضرورياً في الحمية الغذائية الصحية.

لعل السؤال الذي يسمعه النباتيون دائماً هو: «كيف يمكنكم الحصول على كمية كافية من البروتين؟». ولعلكم ستطرحون السؤال نفسه، بعد أن تعاينوا هرم الحمية المتوسطية. اللحوم مرة واحدة في الأسبوع؟ هل يكون ذلك كافياً؟ ماذا عن البروتين؟.

في الواقع، إن معظم الناس يستهلكون كمية من البروتين تفوق كثيراً ما تحتاجه أجسامهم... حوالى 90 غراماً من البروتين كل يوم،

يأتي معظمها من اللحوم واللحوم المصنّعة، بينما يحتاج الرجل العادي إلى حوالى 60 غراماً من البروتين يومياً. أما المعدل الذي تحتاجه المرأة فهو 50 غراماً. بما أن الأطعمة الحيوانية هي مصادر غنية بالدهون المشبعة، فإن البروتين المتأتي من مصادر نباتية، أفضل للصحة، مع أن البروتين يكون أقل كثافة في الأطعمة النباتية. إن الحصول على كمية كافية من البروتين لا يحتاج إلى جهد بالنسبة للشخص البالغ (المرأة الحامل والمرضعة بحاجة إلى كمية أكبر قليلاً). يمكن لوجبة الفطور وحدها أن تؤمن ثلث الكمية المطلوبة من البروتين أو أكثر: ثلاثة أرباع كوب من الشوفان الجاف تخلط مع كوب ونصف من الحليب الخالي من الدسم (يجب طهو هذا المزيج)، ثم يوضع على وجه المزيج حفنة صغيرة من المكسرات بالإضافة إلى كوب من الفريز (الفراولة). هذه الوجبة تؤمن 25 غراماً من البروتين.

ثم يأتي وقت الغداء، سلطة من الخضار الورقية مع ملعقة كبيرة من بذور دوّار الشمس ونصف كوب من الحمّص، كوبان من حساء العدس المشبع، رغيف من خبز القمح الكامل وكوب من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم مع بعض الفاكهة الطازجة، تعطي هذه الوجبة حوالى 25 غراماً من البروتين. أما على العشاء، فتناولوا صحناً من المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل ومعها بعض الفطر، قلوب الأرض شوكي، البروكولي، الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء، صلصة البندورة، نصف كوب من الفاصوليا البيضاء وملعقة كبيرة من جبنة البارميزان، بالإضافة إلى تفاحة مشوية. عندئذٍ يصل معدل البروتين إلى 35 غراماً (أو أكثر وذلك حسب كمية الخضار المستخدمة... فكل نصف كوب من الخضار المطبوخة بالكاد يحتوي على 3 غرامات من البروتين). وهكذا يصبح معدل البروتين الإجمالي أكثر من 85 غراماً وهي كمية كافية جداً للفرد. إذن، ستحصلون على البروتين، دون لحوم!.

هذا بالنسبة ليوم واحد، بالطبع. أما إذا اتبعتم الحمية المتوسطية التقليدية بشكل صحيح، فإن اللحوم سوف تدخل في ما بعد في نظامكم الغذائي، وإن بكميات قليلة، لإضفاء النكهة على الطعام. فيما نحن لا نود أن نثنيكم عن اتباع النظام الغذائي النباتي، إلا أن هذا الكتاب يتمحور حول النموذج الغذائي التقليدي لمناطق حوض البحر المتوسط، وهو يتضمن مجموعة واسعة ومذهلة من الأطعمة النباتية وكذلك من الأطعمة الحيوانية، وإن بكميات صغيرة إلا أنها كافية لتزويد كافة أفراد العائلة بالبروتين الضروري. لسنا نشك بأن الأطعمة الحيوانية تشكل مصدراً كاملاً للبروتين، مما يعني أنها تحتوي على كل الأحماض الأمينية (amino - acids) التي يحتاجها الجسم. مع ذلك، إن تناولنا الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين بكثرة ونوّعنا في ما نأكله منها يمكنها أن توفر لنا هي أيضاً ما نحتاجه من الأحماض الأمينية.

على أي حال، إذا كنتم تفضلون المضي قدماً في نظامكم الغذائي من دون أن تستهلكوا اللحوم، والبيض والأسماك، فأنتم تخاطرون بأن تصابوا بنقص في الفيتامين B12. فبدون كمية كافية من الفيتامين B12 يمكن أن تصابوا باعتلال حاد في الدم يدعى «فقر الدم الحاد» (Pernicious anemia). يتوفر الفيتامين B12 أكثر ما يتوفر في الأطعمة ذات المصدر الحيواني، وتعد بعض أنواع السمك الأكثر شهرة بينها، كالبطلينوس (clams)، الإسقمري، الطون والقريدس كذلك الأمر بالنسبة للحم البقر ولحم الحمل. كما أن الحليب والألبان والأجبان وبعض أنواع حبوب الفطور (كورنفليكس) المدعمة بالفيتامينات (تحققوا من لائحة المحتويات) تحتوي أيضاً على كمية من الفيتامين B12. أما إذا كنتم لا تستهلكون أي أطعمة حيوانية على الإطلاق، فننصحكم باستشارة إخصائي في التغذية أو أي إخصائي في العناية بالصحة ليصف لكم ما يجده مناسباً من الفيتامين B12.

يواجه النباتيون المتشددون أيضاً صعوبة في الحصول على كميات كافية من الفيتامين B6 في حميتهم الغذائية. فالمصادر الأكثر غنى بهذا الفيتامين هي بعض أنواع السمك كسمك القاروس (ذئب البحر) والسلمون. كما أن بعض الأطعمة النباتية غنية أيضاًبالفيتامين B6. إذا كنتم لا تأكلون اللحوم أو الأسماك، فاحرصوا على أن تستهلكوا أسبوعياً كمية من الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين B6، كالحمص، الحبوب الكاملة، البطاطا، الموز، الأفوكادو، والتين المجفف. ومرة أخرى، ننصحكم باستشارة إخصائي في التغذية أو في العناية الصحية، فهذا الأمر يبدو ذا منفعة لأولئك النباتيين المتشددين.

يحتمل أن يؤدي عدم استهلاك البروتين الحيواني إلى نقص في المعادن، بما فيها الزنك والحديد. تعتبر اللحوم، الدواجن، والأسماك مصادر جيدة للزنك، وكذلك هي الحبوب الكاملة وبعض أنواع الخضار.

يعتبر الحديد معدناً أساسياً للجسم. فأيّ نقص فيه يمكن أن يؤدي إلى إصابة الشخص بفقر دم. يحتاج الأشخاص الذين يمرون في مراحل نمو سريعة ـ الأطفال، المراهقون، النساء قبل الحيض الأول وفترة الحمل ـ إلى الحديد بصورة خاصة في حمياتهم الغذائية.

الحديد نوعان: الحديد الحيواني (heme iron) والحديد النباتي (nonheme iron). يتوفر الحديد الحيواني فقط في اللحوم الحيوانية وصفار البيض. أما الحديد النباتي فيتوفر أولاً في الأطعمة النباتية كالحبوب الكاملة، البذور، المكسرات، الخضار الورقية، البقول والفواكه المجففة. يواجه الجسم صعوبة كبرى في امتصاص الحديد النباتي، إلاّ أن امتصاص هذا النوع من الحديد يتحسن إذا ما ترافق مع الفيتامين C أو مع أطعمة حيوانية تحتوي على الحديد الحيواني.

بالرغم من أن أجسامنا تحتاج إلى الحديد، فإن استهلاك كميات

تفوق الحد المسموح به يومياً يمكن أن يشكل خطورة. يعتقد بعض الباحثين أن تناول كميات مفرطة من الحديد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، أو ربما السرطان، خاصة لدى أولئك الذين لا يحتاجون إلى الكثير من الحديد كالرجال البالغين. تم تدعيم النظرية التي تقول إن أمراض القلب قد تنتج عن زيادة في كميات الحديد، عن طريق النتائج التي توصلت إليها إحدى الدراسات التي جرت عام 1992، وشارك فيها أكثر من ألفي رجل من البالغين في فنلندا. أظهرت الدراسة أن الرجال الذين يبلغ معدل الحديد في دمهم مستويات مرتفعة، معرضون للإصابة بنوبة قلبية بنسبة تفوق الضعف من أولئك الذين يبلغ معدل الحديد في الدم لديهم نسباً منخفضة. ومنذ ذلك الحين قامت عدة دراسات حديثة بمناقشة هذا الادعاء، إلا أن العديد من الخبراء ما زالوا يعتقدون أنه يجب التوقف عن تدعيم الأطعمة بالحديد، كأنواع الخبز والكعك، بسبب المخاطر الصحية المحتملة التي قد تصيب الأشخاص الذين ليسوا بحاجة إلى كميات كبيرة من الحديد. في الوقت الراهن، يُعتقد أن استهلاك اللحوم الحيوانية بكميات معتدلة يساعد في بقاء معدل الحديد في مستوى مقبول، خاصة فيما يتعلق بالحديد الذي يسهل امتصاصه أي الحديد الحيواني. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الحديد راجعوا أحد إخصائيي التغذية أو أحد المختصين بالعناية الصحية.

إذا ما وضعنا جانباً الاعتبارات المتعلقة بالنباتيين، وفي ما يتعلق بالذين اختاروا الأكل بطريقة قريبة إلى حد بعيد من الحمية المتوسطية التقليدية، يمكن للأطعمة ذات المصدر الحيواني أن تساعدهم في تجنّب الإصابة بنقص في الفيتامين أو المعادن. إلا أن الأشخاص من ذوي الحاجات الغذائية الخاصة كالأطفال، والمراهقين، والحوامل والمرضعات، يمكنهم بالطبع الاستفادة من مشورة أحد إخصائيي التغذية للتأكد من أنهم يحصلون على حاجاتهم الغذائية المطلوبة.

من المهم أن نتذكر أن الحمية الغذائية المتوسطية التقليدية هي في الأصل ذات أساس يعتمد على النباتات. وأن نسبة الأطعمة النباتية الكبيرة مقارنة مع نسبة الأطعمة الحيوانية، تبدو وكأنها تؤدي إلى الصحة الجيدة وطول العمر بشكل استثنائي. وفيما يبدو العديد من مظاهر الحمية المتوسطية التقليدية على علاقة بمميزاتها الصحية الظاهرة، فإن انخفاض استهلاك المنتوجات الحيوانية قد يكون المفتاح المؤدي إلى تلك المنافع الصحية التي تتميز بها الحمية المتوسطية التقليدية.

فلننظر عن كثب كيف تتناسب هذه الأطعمة مع طريقة الطبخ المتوسطية التي بالكاد تعتمد عليها، كمصدر للدعم الغذائي، وكيف يمكنكم أن تتبعوا النموذج المتوسطي فيما يتعلق باستهلاك الأطعمة الحيوانية، عن طريق تركيز نظامكم الغذائي حول الأطعمة النباتية، ومن ثم إدخال النكهة إليها عن طريق الأطعمة الحيوانية. وسوف تكون قلوبكم ممتنة لذلك، كما أن فاتورة مدفوعاتكم في دكان البقالة ستغدو أقل أيضاً!

اللحوم والدواجن في منطقة حوض البحر المتوسط

سكان منطقة حوض البحر المتوسط يحبون اللحوم، ولا يترددون في تناولها! ومع أنهم يستمتعون بأكل اللحوم كثيراً فإن هؤلاء الناس الذين يعيشون حول البحر الأبيض المتوسط والذين يتبعون النظام الغذائي التقليدي لهذه المنطقة، ببساطة، لا يأكلون الكثير من اللحوم. فقد كانت اللحوم غالية الثمن وغير متوفرة بسهولة.

فالمزارع في هذه المنطقة يفضل اقتناء بضع دجاجات وبضعة أرانب لتسرح حول المزرعة، وليس قطيعاً من البقر. وقد عبّر الباحث أنسيل كيز، الذي قام بأبحاثه في منطقة حوض البحر المتوسط، عن

ذلك خير تعبير: «لا تنجح تربية الأبقار حيث تزدهر زراعة الزيتون، والعكس صحيح أيضاً!».

إن المناطق الريفية في منطقة حوض البحر المتوسط ليست مناسبة لرعي قطعان البقر، حيث لا توجد المراعي المطلوبة لذلك، بكل بساطة. وهكذا فإن منطقة حوض البحر المتوسط ليست منتجة للكثير من الألبان والأجبان أو لقطعان البقر. في المقابل، يتم ذبح الماشية ما إن تصبح عجولاً فتية، وهي بعد فقيرة بالدهون، من دون أن يكون ذلك هو المقصود. فالعجول كما الحملان متوفرة أكثر بكثير من الأبقار في منطقة حوض البحر المتوسط.

ولا يدخل لحم العجل أو الحمل في كل وجبة، فإن احتواء الوجبات عليها يعد ترفاً! على عكس ما هو عليه الأمر في معظم الدول اليوم، حيث يعتبر لحم البقر الوجبة المفضلة (بالرغم من أن استهلاك اللحوم الحمراء قد تراجع في السنوات الأخيرة) كما أن الدجاج يتمتع اليوم أيضاً بشعبية واسعة.

تشكل الطرائد والدواجن أيضاً جزءاً من الحمية المتوسطية التقليدية، إلا أنها تستهلك، هي أيضاً، بكميات قليلة. وتعد الوجبات التي تتألف من الدواجن بصورة رئيسية نادرة. أما الأرانب البرية والطيور البرية كالأوز والبط والتدرج (طائر يشبه الحجل) والسمّان فكانت تضفي نكهاتها على أطباق الحساء. الطرائد البرية أقل سمنة في العادة من الحيوانات الداجنة. الأرانب البرية قليلة الدهون أيضاً حيث أن 90 غراماً من لحم الأرانب البري المطهو تحتوي فقط على 3 غرامات من الدهون، بينما يمكن أن تكون الأرانب الداجنة غنية بالدهون بحيث يحتوي 90 غراماً من لحمها المطهو على أكثر من 8 غرامات من الدهون.

أما إذا شكلت اللحوم الطبق الرئيسي في الوجبة، في منطقة

حوض البحر المتوسط، فغالباً ما يكون ذلك في المناسبات والأعياد. ويعتبر فخذ العجل المطهو مع الخضار (Osso bucco) والذي يقدم مع الريزوتو، الطبق المفضل عند الإيطاليين. أما في اليونان والعديد غيرها من بلدان حوض البحر المتوسط كالمغرب مثلاً، فإن شرائح لحم الحمل المتبّل بالبهارات والمحمّر أو المشوي على الأسياخ، تعد طعاماً مرغوباً جداً.

تزين اللحوم العديد من الأطباق المتوسطية المعروفة، إلا أنها لا تشكل النكهة المسيطرة في الطبق، فلحوم الحملان التي تربى في المراعي تدخل في العديد من الأطباق اليونانية كالموساكا الذي يتكوّن من طبقات متتالية من الباذنجان ولحم الحمل المقطع والصلصة البيضاء، وفي ورق العنب المحشو والمسمى «دولما». أما كرات اللحم وغيرها من المقبلات المعدّة من نقانق الكوريتزو ذات اللون الأحمر بسبب احتوائها على الفليفلة الحمراء، فهي من الأطباق الشعبية في إسبانيا. كما تتوفر النقانق والسجق المتنوعة النكهات والتي تحتوي أصنافاً مختلفة من اللحوم، في معظم دول حوض البحر المتوسط، إلا أنها تستهلك بكميات قليلة... فاحتواء هذه المأكولات على الكثير من الملح والبهارات يجعل منها طريقة جيدة لحفظ اللحوم في المناخ الدافيء لحوض البحر المتوسط. وسواء قدمت النقانق مطهوة مع الفول، أو مقطعة إلى شرائح ومطهوة في الفرن مع البيض والبندورة، أو مقطعة ومطبوخة مع البايللا، فإن النقانق المصنوعة يدوياً والغنية بالتوابل والنكهة، تضفي على الأطباق المتوسطية طابعها المميز.

حتى عندما تتكوّن الأطباق المتوسطية من اللحوم بصورة رئيسية، تراها محاطة بالكثير من الأطعمة النباتية من كل صنف ولون. ففي كل البلدان المتوسطية تدخل اللحوم، والدجاج والمأكولات البحرية في اليخنة والحساء والطبخات حسب الأسلوب الغذائي المتبع في البلد.

إلا أن هذه الأطباق نفسها تكون مشبعة بالخضار النضرة.الطازجة والحبوب الطرية. فاللحوم تطهى مع الخضار أو تحمّر مع الزيتون وتقدم إلى جانب المعكرونة، والأرز المطهو والكسكسي. كما تقطع بطرق مختلفة، كأن تقطع إلى شرائح أو تُشك في أسياخ، أو تطحن أو تفرم أو تقطع إلى مكعبات وتضاف إلى السلطات، ويمكن للحوم أن تدخل في أطباق الأرز، والأطباق المكوّنة من البقول بصورة أساسية والمشوية في الفرن، وأطباق المعكرونة الطازجة المطهوة على البخار، أو المقبلات المصنوعة ببراعة، بدءاً من المقبلات الإيطالية (antipasti) وصولاً إلى المازة المغربية، والتي تبدو ممتعة للنظر بقدر ما هي لذيذة وشهية.

تبقى ملاحظة أخيرة متعلقة باللحوم وبالأهرام الغذائية التي سبق التحدث عنها في هذا الكتاب؛ لعلكم لاحظتم أن دليل الهرم الغذائي USDA قد أدرج الأسماك، البقول، البيض، والمكسرات ضمن فئة «اللحوم» بينما لم يحصل ذلك في هرم الحمية المتوسطية. وعلى العكس من ذلك، نحن ننصح باستهلاك اللحوم الخالية من الدهون، الدواجن، البيض والأسماك أسبوعياً، وننصح باستهلاك المكسرات والبزور، والبقول يومياً. أما اللحوم الغنية بالدهون والكوليسترول فمن الأفضل أن يبقى استهلاكها قليلاً. . . كإضافتها مرة أو مرتين في الأسبوع إلى الوجبات المكوّنة أساساً من الأطعمة النباتية، مع الاعتماد اليومي على النباتات ـ البقول والخضار ـ كمصدر للبروتين، وهكذا تحصلون على فوائد إضافية من الألياف والعناصر الكيميائية النباتية.

إبعاد اللحوم تدريجياً

كلما أردتم أن تعتمدوا أكثر على النباتات في حميتكم الغذائية، كلما وجدتم ذلك صعباً. فالذهنية المسيطرة في العالم هي الذهنية التي

تعتبر اللحوم عنصراً أساسياً في النظام الغذائي. كثيرون منا يحملون في داخلهم ذلك الشعور بأن اللحوم هي، ببساطة، جزء هام من الحمية الصحية. وتعتمد المطاعم على هذه القناعة لتقدم وجبات الطعام الرئيسية التي تعتمد بشكل أساسي على اللحوم (مع أن ذلك أخذ يتغير بصورة بطيئة، خاصة في المطاعم الأنيقة وتلك التي تختص بالمأكولات الغريبة أو التي تملك رؤيا فلسفية خاصة بشأن الأمور الصحية). أما عندما تقدم بعض المطاعم أطباقاً خالية من اللحوم، فإنها تغدق على تلك الأطباق المكوّنة من الحبوب أو الخضار صلصة من الجبنة الغنية بالدسم أو تضيف إليها كميات كبيرة من الجبنة المبشورة الذائبة، وكأنها تعويض عن عدم وجود اللحم في الأطباق (وكأن الطعام النباتي المتميز يتطلب حقاً هذا التعويض). إن النضال في سبيل اتباع أسلوب التغذية المتوسطي، لا يعني بالتأكيد أن يتجنب المرء تناول اللحوم مدى الحياة. بل على العكس، إنه يعني إدخال مجموعة واسعة ومتنوعة من المنتوجات الحيوانية إلى نظامكم الغذائي، لكن مع التقليل من أهميتها واستخدامها بصورة أقل في أطباقكم.

إن التحول إلى النظام الغذائي النباتي ليس بالأمر الصعب، إنه يحتاج فقط إلى بعض القدرة على الابتكار. وإذا ما علمتم أن تناول اللحوم ليس أمراً محظوراً، فقد يجعل ذلك مهمّة الحد من استهلاك اللحوم أسهل بالنسبة إليكم. فما زال بإمكانكم التمتع بتناول اللحوم (لحم البقر، العجل، الحمل والدواجن... سوف نتحدث عن الأسماك بصورة منفصلة) فيما أنتم تركزون اهتمامكم على التمتع باكتشاف الأطعمة النباتية، كهدف أساسي في برنامجكم الغذائي. في ما يلي تجدون بعض الأفكار التي تساعدكم للتحول بصورة تدريجية إلى الأطعمة النباتية، وجعل اللحوم أقل أهمية في أطباقكم ووجباتكم الغذائية:

1 ـ إبدؤوا بالتخطيط لوجباتكم قبل أسبوع. لأنكم إذا لم تقوموا بالتخطيط فمن المحتمل جداً أن تعودوا إلى ما كنتم عليه سابقاً فتأكلون ما تجدونه في متناول أيديكم أو تلجأون إلى الأكل السريع الذي ترتفع فيه نسبة اللحوم الغنية بالدهون إلى حد بعيد. التخطيط لوجباتكم مسبقاً يسمح لكم بالتسوق بدقة، كما يحسم أيضاً مسألة التردد حول أي صنف من الطعام سيتم تحضيره مساء كل يوم، عندما يستبد الجوع بالجميع ولا يطيقون الانتظار.

2 ـ عندما تضعون لائحة بالمأكولات التي ستتناولونها طوال أسبوع، اسمحوا لأنفسكم في البداية بأربع أو خمس وجبات أسبوعياً تحتوي على بعض اللحوم (يمكن لهذه الكمية أن تتناقص في ما بعد)، وبوجبة واحدة فحسب مكوّنة من اللحوم بصورة رئيسية... كلحم العجل المشوي في الفرن أو شرائح فيليه البقر على سبيل المثال. أما الوجبات الأخرى فيمكنها أن تحتوي على اللحمة، لكن ليس بكميات كبيرة. فبدلاً من طبق عامر بلحم البقر يمكنكم استخدام نصف كمية اللحمة مع الفاصوليا لحشو بعض أنواع الفطائر المحمّصة (tortillas). وبدلاً من الدجاج المقلي، يمكنكم تقطيع الدجاج وشيّه بتقليبه جيداً على النار مع بعض قطع الخضار وإضافته إلى الأرز المنكه بالزعفران ذي اللون الأصفر.

3 ـ اختاروا من قسم اللحوم قطعة واحدة من اللحمة كل أسبوع، وحاولوا جعلها كافية لأسبوع بأكمله، معتبرين ذلك تحدياً لقدرتكم على الابتكار في مجال إعداد الطعام. فبهذه الطريقة ستغدون أكثر ميلاً إلى استخدام كميات قليلة منها لكي تدوم مدة أطول. فيمكنكم تقديم اللحم المشوي مع البطاطا والسلطة في إحدى الأمسيات، وطبخ ما تبقى منه مع الأرز أو إضافته إلى المعكرونة، أو فرمه مع السلطة وإضافته إلى الحساء وذلك لبقية أيام الأسبوع. وهكذا فإن كمية صغيرة

يمكن أن تجعل الطبق ألذّ. فنصف كيلوغرام من لحم البقر الخالي من الدهون والمفروم فرماً ناعماً أو كمية مماثلة من صدور الدجاج المنزوعة الجلد، يمكن أن تكفي الفرد مدة أسبوع كامل بكل سهولة، إذا ما أضيفت بكميات قليلة إلى المكونات الرئيسية للطعام.

4 ـ بعد أسابيع قليلة، يمكنكم البدء بتخفيض كمية اللحم في الأطباق أكثر فأكثر. اجعلوا اللحوم الحمراء كعنصر منكّه للأطباق لمرة واحدة في الأسبوع، كذلك الأمر بالنسبة للدجاج، ويمكن تقديم السمك كذلك مرة أو مرتين أسبوعياً. يساعد العديد من الأطباق المتوسطية على بلوغ هذا الهدف. فطريقة إعداد البايللا الإسبانية تختلف من طاه إلى آخر، لما لا تجربون طريقتكم الخاصة في إعدادها؟ يمكن لكمية صغيرة من الدجاج المطهو، أو النقانق المحشوة بلحم الديك الرومي الخالي من الدهون مع بضع قطع من السمك أو القريدس المقطع أن تضفي نكهة لذيذة على قدر كبيرة من الأرز بالزعفران مع الخضار. كما أن الصلصة التي تقدم مع المعكرونة، والموساكا المكوّنة من الباذنجان واللحمة والصلصة البيضاء وغيرها من المآكل، لا تحتاج إلى أكثر من كميات قليلة من اللحمة المطحونة. إن قبضة واحدة من أي نوع من اللحمة المفرومة تكفي لتطيب الحساء المكوّن من الخضار والبطاطا والمعكرونة.

5 ـ إذا كنتم معتادين على تناول اللحوم أو الدجاج، فحاولوا استبدالها بالمأكولات البحرية. فالقريدس، أو قطع السمك الكبيرة أو الإسكالوب تبدو لذيذة إذا ما قدمت مع الأرز، أو تم قليها على نار قوية وتقليبها مع الخضار، أو أضيفت إلى الحساء. أما سندويش السمك المشوي على النار أو في الفرن (على ألاّ يقلى مدة طويلة في الدهون!) فيعتبر بديلاً لذيذ الطعم للتشيزبرغر الواسع الانتشار. كما يضيف القريدس أو السرطان المطهو نكهة لذيذة على السلطات.

6 ـ حاولوا دوماً ابتكار وجبات عشاء خالية من اللحوم، كالمعكرونة مع الخضار المقلية بالقليل من الزيت، وأطباق الأرز، والبيتزا النباتية، وكيك الذرة (polenta) والريزوتو الغني بالنكهة، والسلطات على اختلاف أنواعها: كسلطة الخضار المتنوعة، سلطة الأرز مع الخضار والبقول، الفاصوليا المتبلة، البرغل المتبل، العدس المتبل والمعكرونة المتبلة، وسلطة الخضار الورقية مع أنواع الحامض، سلطة البندورة مع زيت الزيتون وجبنة فيتا. سوف تجدون أصنافاً لا نهاية لها.

7 ـ عندما تذهبون إلى السوبر ماركت، اختاروا معظم حوائجكم من الجناح المخصص لبيع المحاصيل الزراعية، ومن المحتمل عندئذٍ ألاّ تلاحظوا حتى تلك الصناديق المضاءة بعناية والتي تحتوي على اللحوم المغطاة بورق السيلوفان.

8 ـ تعوّدوا التسوق من المحلات التي تبيع منتوجات المزارع أو المنتوجات المحلية كلما أمكنكم ذلك.

9 ـ أخيراً، خصصوا أيام العطل والمناسبات الخاصة فحسب لتناول المأكولات المكوّنة من قطع كبيرة من اللحمة المشوية. فالديك الرومي يعد طعاماً رائعاً ذا نسبة منخفضة من الدهون، عندما يؤكل باعتدال بعد نزع جلده. اللحوم البيضاء هي الأقل احتواءً على الدهون بين أنواع اللحوم الأخرى. إذا كانت التقاليد تقتضي منكم أن تتناولوا خلال الأعياد لحم البقر المشوي، أو لحم الحمل المشوي، أو حتى أوزة مشوية، فإنكم لن تخرجوا عن إطار الحمية المتوسطية، إذا ما أبقيتم في أذهانكم أن اللحوم المشوية تصلح فقط للاحتفالات الخاصة. تناولوا كمية صغيرة، تمتعوا بها، واملؤوا صحونكم من المأكولات الأخرى التي تعتمد على النباتات.

10 ـ ما إن تبدؤوا بالتركيز أكثر على المأكولات النباتية، حتى

تجدون أنكم لا تفتقدون اللحوم كثيراً. هذا، على الأقل، ما حصل معنا أثناء تجربتنا الشخصية. إن وجبة مليئة بالأطباق ذات المكوّنات النباتية الشهية هي أكثر لذة وأشهى مذاقاً من طبق من اللحمة.

سخاء البحر الأبيض المتوسط

على عكس اللحوم، فإن المأكولات البحرية كانت ولا تزال أكثر شيوعاً في منطقة حوض البحر المتوسط مما هي عليه في الغرب. يعود السبب جزئياً في ذلك، إلى وجود البحر الأبيض المتوسط نفسه. فالأسماك، خاصة الصغيرة منها، والمحارات كانت دائماً متوفرة بسهولة، وهي طازجة وزهيدة الثمن. هذه الأصناف تشكل، طبعاً، مصدراً هاماً للبروتين بالنسبة لبلدان حوض البحر المتوسط.

تستخدم كل بلدان حوض البحر المتوسط المأكولات البحرية بشكل واسع في مطابخها. يكفي أن نذكر حساء السمك المعروف تقريباً في كل البلدان المتوسطية: حيث يسمى في إسبانيا «Zarzuela de pescado» وفي فرنسا «Soupe de poissons»، في إيطاليا «Cioppino» و«Psarosoupa» في اليونان، وكلها تحتوي على أسماك متنوعة، بالإضافة إلى كمية كبيرة من الخضار والقليل من زيت الزيتون. كذلك هو الأمر بالنسبة للسمك المشوي في الفرن، حيث يتميز في كل بلد بالإضافات الخاصة به. على امتداد شاطىء إسبانيا المتوسطي، تعتبر البايللا المزينة بالمحار والقريدس، والسكالوب (escallops)، وبلح البحر (mussels) طبقاً تقليدياً وسمة مميزة للمطبخ الإسباني. يعتبر البويابيس أو حساء السمك طبقاً مميزاً في فرنسا. أما المحار، كالسكالوب المطهو مع زيت الزيتون، والمتبّل بقليل من صلصة الثوم بالزبدة، فيعتبر طعاماً مترفاً في المطبخ الفرنسي، كما يعتبر السمك المسلوق بإتقان موضع اعتزاز أيضاً.

في إيطاليا، يضاف البطلينوس، القريدس أو السبيدج غالباً إلى الأرز Risotto، لإضفاء النكهة عليه. أما سمك سيّاف البحر فيقدم مع الصنوبر والفواكه المجففة أو يشوى في الفرن مع الزيتون والكبر (caper)، وهو نوع من البهارات الذي تخلّل حبوبه. وفي دول الشرق الأوسط، يرافق السمك عدداً كبيراً من الصلصات القوية النكهة. وقد تبدأ الوجبات اليونانية بنوع من المقبلات المعدّة من الأخطبوط المخلّل، ويرجح أن تحتوي الوجبة الرئيسية على السمك، الذي غالباً ما يشوى في الفرن مع الخضار وينكّه بزيت الزيتون والليمون الحامض، ثم تقدّم اللحمة. ويعتبر السمك المحشو بالأرز مع البهارات والمشوي في الفرن، أو المنكّه بأنواع التوابل والمشوي على أسياخ طعاماً مميزاً للمناطق المغربية الساحلية.

كلما كانت الأسماك وثمار البحر الأخرى طازجة، كلما كانت أكثر انسجاماً مع طريقة التغذية المتوسطية. فلكي يتبع المرء أسلوب التغذية المتوسطية، لا حاجة به لأن يأكل الأسماك التي تعيش في البحر المتوسط فحسب. فالعديد من أنواع السمك والمحار المتوفرة تصلح لإعداد الأطباق المتوسطية.

لإعداد الأطباق الخاصة بالمأكولات البحرية المذكورة في الصفحة 215 والصفحة 227 أو لأطباقكم المفضلة، جربوا سمك السلمون، النهّاش (snapper)، الحدّوق (haddock)، الهلبوت (halibut) أو القُدّ (cod). لكن كما سبق ذكرنا فإن استبدال الأصناف بأخرى متوفرة محلياً وطازجة هو أمر منسجم تماماً مع الأسلوب المتوسطي في التغذية. أو. . . بإمكانكم أن تتجاهلوا كل تلك الوصفات وتعدّوا، بكل بساطة، أطباقكم الخاصة: اشووا السمك في الفرن، أو اسلقوه بالماء أو اطهوه على البخار، أو اشووه على النار بعد فركه بقليل من زيت الزيتون، وقدموه بعد ذلك مع شرائح الليمون الحامض.

لا عذر لنا في عدم تناول المزيد من السمك، فالأسماك بصورة عامة من المأكولات المنخفضة الدهون، حتى أن الأنواع الغنية بالدهون منها كالسلمون، تحتوي على أحماض دهنية ذات منافع جمّة تدعى أوميغا ـ 3. تتوفر هذه الأحماض الدهنية بكثرة في الأسماك التي تعيش في أعماق المحيط البارد. تبين أن هناك ارتباطاً بين استهلاك أسماك السلمون، السردين، الإسقمري، الرنكة والقنبر (bluefish)، وانخفاض خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

أوميغا ـــ ٣، لقلب سليم

تم الإعلان، لأول مرة، عن العلاقة بين استهلاك الأسماك التي تحتوي على دهون وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، في أواخر السبعينات، عندما اكتشف الباحثون أن سكان غرينلاند، أي شعب الأسكيمو، الذين يعتمدون حمية غذائية غنية جداً بالأسماك، يسجّلون معدلات إصابة بمرض شرايين القلب منخفضة إلى أبعد الحدود. يبدو أن الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 تمنع الدم من التخثر بسهولة والتراكم على جدران الشرايين، حتى أنها قد تمنع جدران الشرايين من التصلّب. كما يبدو أيضاً، أنها تجعل عملية ضخّ الدم من القلب تعمل بإيقاع منتظم. (إذا كان هناك عدم انتظام في ضربات القلب، أو ما يسمى بلغة الطب (arrhythmia)، يمكن أن يؤدي ذلك إلى نوبة قلبية مميتة). تأثيرات الأوميغا ـ 3 هذه تم ربطها بانخفاض الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية.

العلاقة ما بين الاستهلاك المرتفع للأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 وانخفاض خطر الإصابة بالنوبة القلبية لم تنته مع سكان غرينلاند، الأسكيمو. فقد دعمت دراسات كثيرة النظرية القائلة بأن استهلاك الأسماك مفيد للقلب. وبرهنت إحدى الدراسات أهمية الأوميغا ـ 3

بالنسبة للأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية. ففي دراسة حديثة نشرت في «Tufts University Health and Nutrition Letter»، تبين أن الرجال الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية، وطلب إليهم تناول المزيد من الأسماك الغنية بالدهون، كانوا أقل عرضة للموت، بنسبة 30٪، من أولئك الذين سبق أن أصيبوا أيضاً بالنوبة القلبية ولم يطلب منهم تناول الأسماك، وذلك خلال فترة عامين. أما بعد ذلك بعامين فقد بلغت نسبة الوفيات بسبب النوبة القلبية لدى المجموعة التي تناولت الأسماك خمس ما بلغته لدى المجموعة الأخرى، أما نسبة الإصابة بنوبة أخرى غير قاتلة فبلغت الثلث.

تبين في دراسة أخرى مفصّلة نشرتها «Nutrition Action Newsletter» أنه خلال فترة سنتين، ظهر انخفاض بلغ 29٪ في نسبة الوفيات عموماً، بين الرجال الذين يتناولون الأسماك مرتين في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات أن زيت السمك يمكنه إعادة الانتظام إلى ضربات القلب إذا كانت غير منتظمة، وذلك بإعادة الاستقرار إلى خلايا عضلة القلب. وأظهرت الدراسات المخبرية أن الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 تساعد هذه الخلايا على الاحتفاظ بالكالسيوم، المعدن الذي تحتاجه لتجعل القلب يعمل بصورة طبيعية. كذلك برهنت دراسات أخرى، أن الأشخاص الذين يأكلون الأسماك التي تحتوي على دهون (السلمون عادة) ولو مرّة في الأسبوع، يبلغ معدل إصابتهم بالسكتة القلبية نصف ما هو عليه عند أولئك الذين لا يأكلون الأسماك التي تحتوي على دهون، بصورة منتظمة.

الأسماك ليست المصدر الوحيد للأحماض الدهنية أوميغا ـ 3. فالنباتيون الذين لا يأكلون السمك، يمكنهم أيضاً الاستفادة من منافعها. تحتوي بعض الأطعمة النباتية على أحد أنواع الأوميغا ـ 3 ويدعى حمض الفا ـ لينولينيك (Alpha- Linolenic) وهو على ارتباط

أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بالنوبة القلبية. تعتبر بعض أنواع الزيوت النباتية مصادراً لحمض ألفا ـ لينولينك (الأكثر شهرة بينها زيت بزر الكتان، زيت الكانولا، أما زيت الزيتون فيحتوي على كميات أقل منها)، وكذلك الجوز، وفول الصويا وغيرها من أنواع البقول. كما أن بعض أنواع الخضار تحتوي على مقادير ضئيلة من الحمض الدهني أوميغا ـ 3، كاللفت، القمح المنبّت، الأفوكادو، الفريز والبروكولي. تبين في إحدى الدراسات أن معدل الوفيات بسبب النوبة القلبية بين النساء اللواتي يستهلكن كميات أكبر من حمض اللينولينيك بلغ نصف ما هو عليه لدى النساء اللواتي يستهلكن كميات ضئيلة منه. فاللواتي سجّلن معدل وفيات أعلى كن يستهلكن حوالى 1,4 غراماً من حمض ألفا ـ لينولينيك يومياً، أي ما يعادل حوالى ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، ملعقة كبيرة وثلث الملعقة من زيت الصويا أو كوباً من زيت الزيتون (هذه كمية كبيرة من زيت الزيتون بالنسبة للاستهلاك اليومي... على الأرجح، إن زيت الكانولا هو المصدر المتوفر الأكثر انتشاراً).

من السهل ملاحظة تأثير الأوميغا ـ 3 على سلامة القلب، إذا ما أخذنا بالاعتبار تأثيره على عملية تخثر الدم. فالأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 تجعل الدم أقل لزوجة وأقل قابلية للتكتل وسد الشرايين، فيقل أيضاً احتمال الإصابة بالجلطات الدموية. بالإضافة إلى القلب، ظهر أن للأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 منافع أخرى.

أوميغا ـ ٣، لصحة الجسم بأكمله

أخضعت الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 لدراسة شاملة، وجاءت النتائج لمصلحتها: تقوم الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 بأكثر من الحفاظ على سلامة القلب. وقد دعمّت هذه الدراسة النظرية التي تقول إن

الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 يمكنها أن تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي، وفي تخفيف آلام المفاصل، وأن تساهم في عملية النمو عند الأطفال، وأن تعالج الضغط النفسي، وأن تحسّن عملية ضبط السكري في الدم عند مرضى السكري من النوع الثاني (الذي لا يعتمد على حقن الأنسولين)، كما تحافظ أيضاً على سلامة العظام.

أوميغا ـ 3 لمقاومة السرطان؟ أظهرت الدراسات التي أجريت في علم الأوبئة أن الشعوب التي تميل إلى استهلاك كمية من الأسماك أكبر من تلك التي يستهلكها الناس في العادة، تسجّل حالات أقل من الإصابة بسرطان الثدي. من المحتمل أن تكون الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 عاملاً مساعداً في الوقاية من تكاثر الأورام الخبيثة في أنسجة الثدي، كما أظهرت بعض الدراسات التي تمت على الحيوانات.

مع ذلك يبقى على الدراسات التي تتناول البشر أن تؤكد إذا ما كانت الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 تقي أو تشفي من سرطان الثدي أم لا. لكن بعض الدراسات توصلت إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 تميل إلى الاستقرار في الثدي، ولذلك يمكنها أن تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على نسيج الثدي في حالة سليمة. في دراسة قامت بها جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس، تم إخضاع النساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي إلى حمية غذائية منخفضة الدهون. تحتوي هذه الحمية على 3 غرامات من أوميغا ـ 3 يومياً، أي ما يعادل 180 غراماً من الأسماك الغنية بالدهون. تبيّن بعد مضي ثلاثة أشهر أن كمية الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 الموجودة في نسيج الثدي لدى أولئك النساء كانت أعلى بدرجة ملحوظة عما كانت عليه قبل بدء الدراسة. وفي دراسة أخرى تبين أن مرضى السرطان الذين يعانون من سوء التغذية، والذين تم إعطاؤهم يومياً 18 غراماً من زيت السمك مع 200 وحدة دولية من

الفيتامين (E)، عاشوا لمدة أطول وظهر لديهم تحسن ملحوظ في عمل جهاز المناعة. وبالرغم من أن هذه الدراسات التمهيدية التي أجريت على البشر قد أدخلت كميات كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 في غذائهم، وهي كميات من الصعب أن يستمروا بالحصول عليها بصورة أساسية ويومية، إلا أن النتائج التي أحرزتها مشجعة. لكن العلاقة ما بين الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 ومرض السرطان لا تزال بحاجة إلى براهين قاطعة.

يبدو أن الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 يمكنها تقديم المساعدة في علاج الالتهابات، كالتهاب المفاصل الذي يصيب الملايين من البشر. في دراسة حديثة استمرت عشر سنوات، تبين أن المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والذين يستهلكون كميات كبيرة من أوميغا ـ 3، يعانون بدرجة أقل من تورم المفاصل والترقق والتيبس الذي يظهر صباحاً. وقد تمكن عدد من هؤلاء المرضى من تخفيض كمية الأدوية المضادة للالتهابات التي يتناولونها، بينما توصل آخرون إلى التخلص تماماً من هذه الأدوية. إن استعمال الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 في علاج التهابات المفاصل لا يزال قيد البحث، لكن نتائجه تبدو واعدة.

تليّف البنكرياس الحوصلي (cystic fibrosis) نوع آخر من أنواع الالتهابات. أثار هذا المرض اهتمام الباحثين في علاقته مع الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3. فقد أطعمت الفئران كميات كبيرة من حمض (docosahexaenoic) أو (DHA) وهو أحد أنواع الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 الموجودة في الأسماك، مما أدّى إلى عكس مسار تليّف البنكرياس الحوصلي. أما التجارب علي البشر فما زالت جارية.

(DHA) هو أحد أهم أنواع الأحماض الدهنية الموجودة في الدماغ، وهو مادة تساهم في نمو الأجنة، وتنتقل إليهم عبر الأم خلال الأشهر الثلاثة الأخير، من فترة الحمل، أي خلال الفترة التي يكون

فيها الدماغ في أوج نموه. أما الأطفال الذين يولدون مبكراً (الطفل الخديج)، فلا يمضون الثلث الأخير من فترة الحمل في رحم الأم، والذين تتم تغذيتهم بالحليب المخصص للرضع (بدلاً من حليب الأم الذي يحتوي على (DHA)) فقد يظهر لديهم نقص في (DHA) الموروث من الأم مما يترك تأثيراً على الدماغ الأوسط، والجهاز العصبي المركزي، ونمو حاسة البصر.

كما يبدو أن الإرضاع من الثدي طوال فترة إرضاع الطفل يعزّز نمو الدماغ. فقد سجّل الأطفال الذين تم إرضاعهم من ثدي الأم معدلات أكثر ارتفاعاً في اختبارات الذكاء، من الأطفال الذين أعطوا الحليب المخصص للرضّع الخالي من (DHA). أما إذا كان هذا سيبقى مستمراً إلى العمر الذي يدخل فيه الأطفال إلى المدرسة، فهذه مسألة تحتاج إلى المزيد من الدراسة. إلا أن المنافع الصحية لـ(DHA) جعلت بعض الدول تضيفه إلى الحليب المخصّص للرضّع، سواء كانوا من الأطفال الخدّج أم من الأطفال العاديين، وذلك طوال فترة الإرضاع.

لكي نكون منسجمين مع الأسلوب التقليدي المتوسطي في التغذية، نحن نشدد على وجوب إرضاع الأطفال من الثدي طالما أمكن ذلك، وذلك لتأمين كميات ملائمة من الـ (DHA) للطفل، بالإضافة إلى المنافع الجمّة الأخرى لحليب الأم. فالأمهات التقليديات في منطقة حوض البحر المتوسط يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية بالدرجة الأولى، ويعتقد أنّ ذلك قد يكون أحد الأسباب التي ساهمت في انخفاض حدوث حالات السرطان في تلك المنطقة.

إن الأبحاث التي تمت على الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 في مجال علاج الاكتئاب كانت واعدة أيضاً. إنّ معدل الإصابة بالاكتئاب يتزايد في العالم. فاليوم، يعاني مثلاً أكثر من خمسة عشر مليون أميركي من الاكتئاب. ويعتقد بعض الباحثين أنه كلما انخفض استهلاك الأسماك

في بلد ما، كلما ازدادت فيه حالات الإصابة بالاكتئاب. السيروتونين (serotonin) وهو مادة في الدماغ تعمل على تحسين المزاج، هذه المادة لا يمكنها القيام بعملها بشكل جيد إلاّ في محيط سائل، ويستخدم الدماغ الأوميغا ـ 3 لتوفير هذا المحيط المناسب لعملها. وفيما لم تجر بعد دراسات شاملة حول العلاقة بين تناول زيت السمك والاكتئاب، فإن إجراء المزيد من الأبحاث يبدو أمراً ذا فائدة وقيمة.

إن الزيادة في استهلاك الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3 يمكن أن تساعد مرضى السكري من النوع الثاني (الذي لا يعتمد على حقن الأنسولين) في ضبط معدل السكر في الدم. أظهرت الدراسات التي تمت على شعوب مختلفة، أن الشعوب التي يبلغ معدل استهلاك الفرد فيها حوالى 150 غراماً من الأسماك الغنية بالدهون في الأسبوع، تكون معدلات الغلوكوز لديها أكثر انضباطاً، طالما ظل معدل استهلاكها للسعرات الحرارية مستقراً. من هنا ينصح باستبدال اللحوم الغنية بالدهون بالأسماك (بدلاً من زيادة استهلاك الأسماك فقط). فزيادة السعرات الحرارية الناتجة عن أي نوع من أنواع الطعام تؤدي إلى زيادة الوزن، مما يتعارض مع إمكانية ضبط معدل الغلوكوز.

هل تعتقدون أن العظام تحتاج إلى الكالسيوم فحسب؟ أظهرت دراسات حديثة أجريت على الحيوانات أن الأوميغا ـ 3 يساعد في تكوين العظام كما يمكنه أن يساعد في الوقاية من مرض ترقق العظام أو يبطىء تقدمه. قد يأتي يوم تشمل فيه التوصيات الغذائية الوقائية لمرضى ترقق العظام الأطعمة التي تحتوي على أوميغا ـ 3، بالإضافة إلى الكالسيوم.

الأسماك المذهلة

فيما تنصح دراسات عديدة بزيت السمك كمكمّل غذائي

للاستفادة من المنافع الصحيّة للأوميغا ـ 3، إلا أن الإفراط في تناول المكمّلات الغذائية يمكن أن يسبب آثاراً جانبية سيئة، كالاضطراب في المعدة، الغثيان، الإسهال، امتلاء البطن بالغازات، زيادة الوزن واحتمال حصول تسمّم بالفيتامين A و D والتسبب بأضرار في الكبد، بينما لم تظهر هذه الآثار الجانبية لدى تناول المزيد من الأسماك. الجدير بالذكر أن هناك حاجة لتناول كميات كبيرة من الأسماك الغنية بالدهون، وذلك للحصول على أكبر قدر من المنافع التي أظهرتها الدراسات التي سبق ذكرها، إلا أن الكمية التي نحتاج إليها بالتحديد ما زالت غير محددة في الوقت الحالي. بانتظار ذلك، لم لا نبدأ بتناول المزيد من هذه الأطعمة المغذية بكميات معتدلة كما ينصحنا هرم الحمية المتوسطية؟ تنضج الأسماك بسرعة أثناء طهوها، مما يجعلها خياراً مناسباً للعشاء أو الغداء. كما أنها متعدّدة الاستخدامات، فهي تصلح كبديل للحوم، في العديد من الأطباق كما يمكنها أن تشكل بمفردها طعاماً مناسباً فلا تحتاج إلا إلى القليل من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض الطازج. الأسماك ذات الزعانف فقيرة بالدهون المشبعة والكوليسترول، كالأسماك المفلطحة، وسمك القد، وسمك الحدّوق وسمك السلّور. أما المحار، فبالرغم من غناه بالكوليسترول إلاّ أنه فقير بالدهون المشبعة بصورة استثنائية، وهو الأمر الأكثر أهمية بالنسبة لصحة القلب.

بالرغم من التحذيرات التي تطلق بين الحين والآخر بأن سمك الطون يحتوي على نسبة عالية من الزئبق، وبأنه يجب على الحوامل والأطفال تجنب تناوله، وأن مختلف أنواع الأطعمة البحرية قد تحتوي على هذه المادة السامة أو تلك، فإن تناول ما بين 180 و240 غراماً من الأسماك المطهوة أو أكثر كل أسبوع، يبدو على العموم، أمراً جيداً بل هو في الواقع مفيد للصحة. لكن توخياً للحذر فقط، ننصح الحوامل والمرضعات بعدم تجاوز كمية 240 غراماً في الأسبوع. إذا كان هذا

الأمر يقلقكم، فاستشيروا طبيبكم أو طبيب الأطفال حول كمية السمك التي يجدر بكم أو بأطفالكم تناولها.

بالرغم من تلك المخاطر الصغيرة، تبقى الأسماك مصدراً ممتازاً للمواد الغذائية، وتنسجم بالتأكيد مع روح الحمية المتوسطية التقليدية... فهي فقيرة بالدهون ورائعة لسلامة القلب. تناولوا الأسماك! لكن تذكروا أن استهلاكها بصورة معتدلة هو أقرب ما يكون إلى النموذج الغذائي المتبع في النظام الغذائي المتوسطي التقليدي.

أهمية الحليب ومشتقاته

مع أن مشتقات الحليب لا تشكل جزءاً كبيراً من الحمية المتوسطية التقليدية، إلاّ أنها بالتأكيد ذات أهمية. لا يتم استهلاك كميات من الحليب في تلك المنطقة كما يحصل في الولايات المتحدة الأميركية وأوروبا. فالحليب لا يبقى في حالة جيدة في المناخ المتوسطي الحار، وهو يحفظ عادة لاستخدامه مع القهوة أو في تحضير الكاستارد. لكن الألبان (الزبادي) والأجبان يمكنها أن تدوم لمدة أطول، وذلك لاحتوائها على خمائر. ومع أنها لا تشكل الجزء الأساسي من الوجبة الغذائية، إلا أنه يتم الاعتماد عليها، بالتأكيد، لتحضير الولائم في منطقة حوض البحر المتوسط.

يتم إنتاج الألبان والأجبان في منطقة حوض البحر المتوسط من حليب الماعز، الأغنام، الجواميس والجمال، كما الأبقار تماماً، مما يعطي الأجبان في هذه المنطقة الكثير من المميّزات الفريدة. ومع ذلك، نكرر أنّ الألبان والأجبان لا تشكل سوى جزءاً صغيراً نسبياً من النظام الغذائي المتوسطي التقليدي. والصحة الجيدة التي يتمتع بها سكان هذه المنطقة تدل على مدى صوابية تناول هذه المنتوجات بنسب منخفضة.

تعتبر مشتقات الحليب مصادر جيدة للكالسيوم، وقد دلت الدراسات أن معظم الناس بحاجة إلى ما بين 1000 و1500 ملغ من الكالسيوم يومياً. ويبدو أن هذا المعدن يقي من ترقق العظام، المرض الذي يصيب العظام بالهشاشة والذي يطال أكثر من 28 مليون أميركي، 80٪ منهم من النساء. إن إضافة الفيتامين D إلى الحليب، تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم بصورة أكثر فعالية. من جهة أخرى، إن الدهون المشبعة التي تحتويها مشتقات الحليب لا تترك مجالاً كبيراً للاستفادة من خصائص الكالسيوم المقوية للعظام. من هنا، فإن مشتقات الحليب المتنوعة الأقل غنى بالدهون (القليلة الدسم) يمكن أن تكون أفضل مصادر الكالسيوم.

أكدّت الدراسات على المنافع الصحية لمشتقات الحليب، بالنسبة للأطفال والمراهقين والنساء الحوامل. تبلغ العظام أوج نموها بين سن العشرين والثلاثين، لذا فإن الحصول على كمية مرتفعة من الكالسيوم والقيام بنشاط جسدي كبير، أمران ضروريان للأطفال والشباب في هذا العمر. أما بالنسبة لهؤلاء الذين تجاوزوا الستين من العمر، السن التي تبدأ فيها قوة العظام بالتراجع بشكل ملحوظ، فمن المهم جداً البدء بتناول كميات مناسبة من الكالسيوم مترافقة مع كميات متناسبة أيضاً من الفيتامين D.

يعتقد أن تناول مشتقات الحليب الغنية بالكالسيوم يخفض من خطر الإصابة بترقق العظام والكسور، فضلاً عن سرطان القولون وضغط الدم المرتفع. من ناحية ثانية، يبدو أن الإفراط في تناول البروتين الحيواني يتسبب بفقدان الكالسيوم من الجسم، فيزداد بذلك خطر الإصابة بأمراض القلب. ثمة ارتباط ما بين استهلاك مشتقات الحليب الغنية بالدهون وازدياد خطر الإصابة بمرض شرايين القلب. خلال قيامه بأبحاثه العالمية لاكتشاف العلاقة ما بين الحمية الغذائية

وأمراض القلب، وجد أنسيل كيز أن معدلات الإصابة بمرض القلب التاجي لدى الشعب الفنلندي هي الأعلى في العالم، وأن هذا الشعب يتناول كميات كبيرة جداً من الحليب ومشتقاته كالألبان والأجبان، مما أدّى إلى وضع هذه الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة في قفص الاتهام.

بالرغم من أن الشعوب التي تعيش في البلدان المحيطة بحوض البحر المتوسط لا تستهلك الكثير من مشتقات الحليب، إلا أنها تحصل على الأرجح، على كمية كبيرة من الكالسيوم عن طريق الأطعمة النباتية كالخضار ذات الألوان الخضراء الداكنة (تحتوي بعض أصناف الخضار الخضراء اللون، كالملفوف والكرنب مثلاً، على الكالسيوم الذي يسهل امتصاصه من قبل الجسم، بينما تحتوي أصناف أخرى من الخضار الخضراء اللون أيضاً، كالسبانخ مثلاً، على الكالسيوم الذي يصعب امتصاصه من قبل الجسم. لذا فمن الأفضل للمرء أن يتناول أصنافاً متنوعة من الخضار ذات اللون الأخضر الداكن، للحصول على امتصاص جيد للكالسيوم. أما الأطعمة النباتية الأخرى، التي تعتبر مصدراً جيداً للكالسيوم فتشمل التين، السمسم، اللوز، التوفو (إذا ما دخل في صناعته ملح الكالسيوم، التوفو ليس جزءاً من الحمية المتوسطية، إنما يجب أن يدخل بالتأكيد ضمن برنامج التغذية على الطريقة المتوسطية)، عصير البرتقال (خاصة أنواع العصير الجاهزة المدعمّة بالكالسيوم)، الفاصوليا البيضاء وغيرها من أنواع الفاصوليا. من المؤكد أن هذه الأطعمة ليست على ارتباط بازدياد خطر الإصابة بمرض القلب التاجي.

إذاً، ماذا يفعل محبّو مشتقات الحليب؟ إن الأطعمة التي تصنع من الحليب هي بلا شك مصدر جيد للكالسيوم. إنها تشكل خيارات ممتازة إذا ما استهلك منها الأصناف القليلة الدسم أو الخالية منه وبكميات معتدلة. إذا كنتم من المولعين بتناول الأجبان، ولا يمكنكم

التخلي عن كوب اللبن (الزبادي)، أو كنتم معتادون على شرب كوب من الحليب قبل النوم، فيمكنكم أن تتزودوا بمنتجات الحليب القليلة الدسم أو الخالية منه أو تتناولوها باعتدال، أي بمعدل حصتين يومياً للفرد (أو أكثر وذلك حسب حاجة كل فرد) وذلك بحسب ما جاء في هرم الحمية المتوسطية (الحصة الواحدة تعادل كوباً من الحليب أو اللبن (الزبادي) القليل الدسم أو الخالي منه، أو حوالى 30 غراماً من الجبنة القليلة الدسم). يمكنكم التمتع بتناول بعض أنواع الجبنة التي لا تعتبر قليلة الدسم إلا أنها في الواقع تحتوي على نسبة أقل من الدهون من الأجبان الأخرى، وذلك بمعدل مرة في الأسبوع. من هذه الأنواع: جبنة الموزاريلا نصف الدسمة، الريكوتا نصف الدسمة والفيتا القليلة الدسم (لمعرفة المزيد عما تحتويه الأجبان من دهون انظروا الصفحة 268). لقد وضعنا هذه الأجبان القليلة الدسم ضمن فئة المأكولات الأسبوعية، لأهميتها في إضفاء النكهة على العديد من الأطباق المتوسطية. فماذا تساوي البيتزا المعدّة في المنزل (والتي يفضّل أن تحتوي على خضار متنوعة لتصبح طعاماً متوسطياً بامتياز) من دون رشة من جبنة الموزاريلاّ نصف الدسمة على وجهها؟ حتى أن بعض الباحثين يعتقدون أن الدهون المشبعة التي يحتوي عليها اللبن (الزبادي) والجبنة ليس لها تأثير ضار على معدلات الكوليسترول في الدم كتلك الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة والحليب، إلا أن هذا الأمر يحتاج إلى المزيد من الدراسات.

الأجبان، الألبان والحليب

كما ذكرنا سابقاً، كانت الأجبان عنصراً أساسياً في المطبخ المتوسطي لآلاف السنين. وما من عنصر غذائي آخر يمكن أن يكون أكثر التصاقاً منها بمنطقة حوض البحر المتوسط.

ما زالت الأجبان حتى اليوم عنصراً ثابتاً في منطقة حوض البحر المتوسط. فإيطاليا وحدها تنتج حوالى ستين نوعاً من أنواع الجبنة، ولديها أكثر من ثلاثمئة تسمية لأصناف من الجبنة تنتج محلياً. تعد إسبانيا استثناءً عندما يتعلق الأمر بالحب الذي يظهره سكان حوض المتوسط لتناول الأجبان. فالمطبخ الإسباني لا يهتم كثيراً بالأجبان. بينما كانت الأجبان ولا تزال، طعاماً أساسياً لا غنى عنه، في بقية دول حوض البحر المتوسط.

يميل بعض الناس إلى تفضيل الجبنة الطرية الذائبة بكميات كبيرة فوق البرغر، التشيبس، والمأكولات الإيطالية. أما في منطقة حوض البحر المتوسط فلا تستهلك الأجبان بهذه الطريقة، بل إن مكعباً صغيراً من الجبنة القاسية المعدّة يدوياً يشكّل في الغالب خاتمة للغداء أو العشاء. أما في الطهو، فإن الأجبان القاسية كالبارميزان والرومانو تبشر بكميات قليلة فوق الأطباق أو تقطع إلى شرائح وتخلط مع الخضار. وتقدم الأجبان الأكثر طراوة كالموزاريلاّ بمقادير صغيرة مع البندورة أو الخضار المخلّلة. تضاف قطعة صغيرة مكتنزة من جبنة الفيتا بصورة تقليدية إلى السلطات اليونانية. بالنسبة للأجبان المرتفعة الدسم فتضاف أحياناً إلى الخضار أو المعكرونة لإضفاء النكهة عليها، وإنما بكميات تكفي لإعطائها النكهة من دون القضاء على نكهات المكوّنات الأصلية للأطباق، أي الأطعمة النباتية.

عندما يتعلق الأمر بالأجبان، فإن الحذاقة تكمن في الاكتفاء بكميات صغيرة منها. يحتوي العديد من الأجبان على نسبة مرتفعة من الدهون والملح. إن تناول الجبنة على الطريقة المتوسطية يعني تناولها بكميات قليلة، واختيار الأصناف القليلة الدسم كالموزاريلاّ (الموزاريلاّ الأصلية تصنع من حليب الجاموس الهندي، أما الموزاريلاّ الأميركية فتصنع من حليب البقر)، الريكوتا القليلة الدسم، أو جبنة الفيتا التي

تنخفض فيها نسبة الدهون (المصنوعة من حليب الماعز). أما الأجبان الدسمة الضرورية لإعداد بعض الأطباق، فإن كمية قليلة منها تكفي لإضفاء النكهة من دون مخالفة الحمية المتوسطية التقليدية. إن إضافة أنواع الجبنة ذات النكهات القوية إلى الأطعمة تهدف إلى إبراز طعمها وليس إلى إغراقها بنكهة الجبنة.

من المؤكد أن الأجبان القليلة الدسم يمكن أن تدخل بصورة يومية في النظام الغذائي الصحي. فهرم الحمية المتوسطية ينصح باستهلاك يومي لمشتقات الحليب القليلة الدسم أو الخالية منه كالأجبان القليلة الدسم. كما يمكنكم التمتع بتناول الأجبان الأقل دسماً بكميات معتدلة، وذلك لمرّة في الأسبوع (كالموزاريلاّ نصف الدسمة) بينما تتركون الأجبان الدسمة للمناسبات الخاصة أو تستهلكونها بكميات قليلة جداً.

يتمتع اللبن (الزبادي) بشعبية مشابهة للأجبان في إطار النظام الغذائي المتوسطي، خاصة في اليونان وبلدان الشرق الأوسط، وكذلك في بلدان حوض البحر المتوسط الأخرى. يعتبر اللبن جزءاً ممتازاً من النظام الغذائي اليومي إذا ما كان معدّاً من الحليب القليل الدسم أو الخالي منه. فهو فقير بالدهون، غني بالكالسيوم والبروتين، كما أنه غني بالبكتيريا التي تساعد في المحافظة على البكتيريا الجيدة في الأمعاء.

في النظام الغذائي المتوسطي التقليدي، نجد أن الحليب هو أقل شعبية. فكما أشرنا في السابق، إن المناخ الدافىء وعدم إمكانية الحفاظ على الحليب في درجة حرارة منخفضة، جعلت من الأجبان والألبان أطعمة عملية ويمكن الاحتفاظ بها لمدة أطول. يشرب سكان منطقة حوض البحر المتوسط التقليديون الحليب مع قهوتهم الصباحية أو القهوة الإيطالية (espresso) فحسب. يعتبر الحليب مصدراً ممتازاً

للكالسيوم وغيره من العناصر الغذائية الضرورية، طالما أنه قليل الدسم أو خالٍ منه ويتم استهلاكه بكميات معتدلة. ينصح هرم الحمية المتوسطية بتناول مشتقات الحليب القليلة الدسم أو الخالية منه كالحليب المنزوع القشدة، وذلك بصورة يومية، لغناها بالكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية.

البيض

يستعيض المطبخ الإسباني عن النقص في الأجبان، باستخدام البيض بكثرة، ما يجعل من البيض جزءاً جانبياً وإنما هاماً من الحمية المتوسطية التقليدية، بالنسبة لإسبانيا على الأقل. خلال رحلاته إلى إسبانيا، اكتشف أنسيل كيز، أنّ البيض يستهلك «في كل وجبة أساسية تقريباً»، وذلك على امتداد الشاطىء الإسباني المتوسطي، في الوقت الذي تبقى فيه النوبات القلبية نادرة الحدوث بالمقارنة مع معدلات حدوثها في الولايات المتحدة الأميركية. كما أن معدلات الكوليسترول في الدم عند سكان هذه المنطقة أقل بكثير ما هي عليه في الولايات المتحدة الأميركية. يعزو كيز هذا التناقض الظاهر إلى أن الكوليسترول الناتج عن النظام الغذائي هو أقل تأثيراً على صحة القلب من الدهون المشبعة، وأنه بالرغم من الاستهلاك الكبير للبيض، فإن استهلاك الدهون المشبعة يبقى منخفضاً بصورة إجمالية.

البيض؟! أليس البيض عبارة عن كمية من الكوليسترول الغذائي، موضبة في عبوات صغيرة جاهزة للتسبب بالنوبات القلبية لضحاياها الغافلين؟ يحتوي صفار بيضة كبيرة على حوالى 260 ملغ من الكوليسترول (لا يحتوي بياض البيض على كوليسترول)، وتنصح الجمعية الأميركية للقلب بتناول 300 ملغ فقط من الكوليسترول على الأكثر. إن بيضة واحدة تكفي لكامل الحصة اليومية المسموح بها من

الكوليسترول! لكن، كما ذكرنا سابقاً، إن الكوليسترول لا يشكل فعلياً عاملاً مؤثراً في سلامة القلب إذا ما استهلك باعتدال. الدهون المشبعة هي العنصر الغذائي الذي علينا مراقبته. ومع أن البيض يحتوي على القليل منها (تحتوي بيضة كبيرة على 6 غرامات من الدهون، 30٪ منها دهون مشبعة)، فلا بأس من تناول أربع بيضات أو أقل في الأسبوع بالنسبة للفرد البالغ. (ناقشوا الأمر مع طبيبكم الخاص إذا لم تكونوا واثقين من أن بإمكانكم تناول البيض).

تتلخص المسألة في تناول كمية معتدلة من البيض، أربع بيضات أو أقل في الأسبوع كما ينصح هرم الحمية المتوسطية، وهذا الأمر يتناسب مع معظم النماذج الغذائية التي نصادفها في البلدان المتوسطية التقليدية. ويبدو أنه يتناسب أيضاً مع ما تنصح به الجمعية الأميركية للقلب، للأشخاص الذين يحاولون تجنب ارتفاع نسبة الكوليسترول في دمهم أو الذين يعالجون الارتفاع المحدود في معدل الكوليسترول في دمهم.

أطباق

فيما تحتوي الأطباق المتوسطية التي تجدونها في كتب الطبخ على كميات كبيرة من اللحوم، حاولنا اختيار الأطباق التي تستخدم اللحوم لإضفاء النكهة فحسب وليس كمكوّن أساسي لأننا نعتقد أن هذه الطريقة تعكس بصورة صحيحة ما كان الناس يأكلونه في إطار الحمية المتوسطية التقليدية.

سباغيتي مع صلصة اللحمة

عندما يتعلق الأمر بالسباغيتي، فإن كمية قليلة من اللحمة المفرومة تكفي تماماً. تحتاج الصلصة الغنية بالخضار والبندورة ذات النكهة القوية، إلى القليل من اللحمة لإضفاء الغنى والعمق على طعمها.

- بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- فصان من الثوم، مفرومان فرماً ناعماً
- جزرتان متوسطتا الحجم، مقشرتان ومقطعتان بالطول إلى شرائح رقيقة
- ضلع كرفس صغير، مفروم فرماً ناعماً
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي
- 100 غرام من لحم البقر المفروم الخالي من الدهون
- كيلوغرام واحد تقريباً من البندورة المعلّبة مع العصير، تخفق في الخلاط أو في مطحنة الخضار لتصبح صلصة
- ملعقتان كبيرتان من ربّ البندورة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ورقة غار
- نصف كلغ من السباغيتي، أو المعكرونة الرفيعة أو الشعيرية
- جبنة بارميزان طازجة ومبشورة (اختياري)

يوضع زيت الزيتون في قدر كبيرة، يضاف إليه البصل، الثوم، الجزر والكرفس ويقلّب المزيج على نار متوسطة إلى أن ينضج البصل. بعدئذٍ تضاف اللحمة المفرومة قبل أن يصبح لون البصل بنيّاً. يحرك الخليط باستمرار بواسطة ملعقة خشبية لئلا تلتصق قطع اللحمة ببعضها البعض. ويبقى المزيج على النار إلى أن تكتسب اللحمة لوناً ذهبيّاً. تضاف صلصة البندورة وربّ البندورة، والبقدونس، وورقة الغار. تخفف النار ويترك الخليط ليغلي مدة نصف ساعة إلى أن يصبح كثيفاً ولكن من دون أن يجف (إذا ما بدت الصلصة جافة، يمكن إضافة القليل من المرق أو الماء إليها).

خلال هذا الوقت، تسلق المعكرونة في ماء مغلي ومملح، وذلك بحسب التعليمات المرفقة بالعلبة، إلى أن تصبح طرية (على أن تبقى متماسكة، إن المبالغة في طهو المعكرونة يجعلها تتحول إلى

عجينة لزجة). يصفّى الماء عن المعكرونة وتعاد إلى القدر الساخن (من دون إعادتها إلى النار). قبل التقديم مباشرة، تضاف الصلصة إلى المعكرونة وتخلط معها جيداً. تضاف جبنة البارميزان المبشورة حالاً إلى الأطباق لمن يرغب في ذلك.

هذه الكمية تكفي لستة إلى ثمانية أشخاص.

القيمة الغذائية (تقريباً): 385 سعرة حرارية، 8,5 غرامات من الدهون الإجمالية (1,5 غراماً من الدهون المشبعة، 5,5 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة).

ريزوتو بثمار البحر

- 10 حبات كبيرة من القريدس، منظفة ومقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- ربع كلغ من لحم السرطان أو الكركند مقطع إلى قطع صغيرة
- نصف كوب من زيت الزيتون الصافي
- ثلاث فصوص من الثوم، مفرومة فرماً ناعماً
- كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- جزرة واحدة، مقشرة ومقطعة
- ضلع متوسط الحجم من الكرفس، مفروم فرماً ناعماً
- نصف كوب من الفليلفة الحلوة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
- نصف كوب من الفليفلة الحلوة الحمراء المفرومة فرماً ناعماً
- 6 أكواب من الماء أو المرق
- كوبان من الأرز الأبيض المتوسط الحبة
- نصف كوب من البقدونس
- ربع كوب من جبنة البارميزان المبشورة حديثاً

يوضع زيت الزيتون في قدر كبيرة على نار متوسطة، تضاف ثمار البحر إلى الزيت وتقلى برفق مع التقليب حوالى خمس دقائق. ترفع

ثمار البحر من الزيت وتوضع جانباً. يضاف الثوم، البصل، الجزر، الكرفس والفليفلة الحلوة إلى الزيت. تقلى الخضار إلى أن تنضج لكن من دون أن تصبح بنيّة اللون.

خلال هذا الوقت، يوضع الماء أو المرق على النار ليغلي.

يضاف الأرز إلى خليط الزيت والخضار، ويمزج جيداً معه ليتشرب الأرز الزيت، ويمتزج جيداً بالخضار. يضاف بعد ذلك المرق المغلي على دفعات، بمعدل نصف كوب في كل مرة، لكي يتشرب الأرز والخضار المرق كله في كل مرة يسكب فيها وقبل أن تضاف كمية أخرى منه. عندما يغدو الأرز ناضجاً ومشبعاً بالمرق يجب التوقف عن إضافة المرق (حتى لو لم تستهلك كامل الكمية) وتضاف عندئذٍ ثمار البحر المطهوة.

ترفع القدر عن النار، ويضاف إليها البقدونس وجبنة البارميزان، ويقدم الطبق على الفور.

هذه الكمية تكفي لستة أو لثمانية أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 285 سعرة حرارية، 17 غراماً من الدهون الإجمالية (3 غرامات من الدهون المشبعة، 12 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة).

حساء البيض والليمون الحامض

هذا الحساء الشهير هو طبق اليونانيين المفضّل طيلة أيام السنة. فحساء البيض والليمون الحامض يمكن أن يشكّل صلصة لذيذة تضاف إلى اللحوم أو الخضار. أما كحساء فهو طبق فاخر، يشعر بالشبع وهو سهل التحضير.

- **6 أكواب من مرق الدجاج**
- **ربع كوب من الأرز ذي الحبة القصيرة**

- ملعقة كبيرة من كل من نشاء الذرة والماء
- 3 بيضات كبيرة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار أسود مطحون حديثاً حسب الرغبة

في قدر متوسطة الحجم، يوضع مرق الدجاج على النار حتى الغليان. يضاف الأرز ويترك على النار ليغلي مدة 20 دقيقة، أو حتى ينضج الأرز. تخفف النار ويترك الأرز لينضج برفق من دون أن يصل إلى درجة الغليان.

خلال هذا الوقت، يمزج نشاء الذرة بالماء جيداً حتى يذوب تماماً، ثم يوضع جانباً. يخفق البيض في وعاء صغير إلى أن يصبح خفيفاً كالكريما، يضاف إليه عصير الليمون الحامض مع مواصلة التحريك، ومن ثم مزيج النشاء والماء. يخفق مع هذا المزيج وبسرعة ربع كوب من المرق الساخن. ثم يضاف مزيج البيض إلى المرق الموضوع على النار، يحرك بسرعة حوالى دقيقتين إلى أن يصبح الحساء كثيفاً إلى حدٍ ما. يضاف إليه البقدونس، ثم الملح والبهار حسب الرغبة، ويقدم على الفور.

القيمة الغذائية للطبق بأكمله: 87 سعرة حرارية، 5 غرامات من الدهون الإجمالية (1,4 غراماً من الدهون المشبعة، 0,75 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة).

غراتان الباذنجان بالبارميزان

يعد غراتان الباذنجان بالبارميزان نموذجاً رائعاً للطعام الإيطالي. إنه طبق لذيذ، مشبع وخال من اللحوم. إنه يعطي فكرة جيدة عن كيفية استخدام الإيطاليين للجبنة. يعتبر هذا الطبق ممتازاً عندما يتم طهو

الباذنجان بسرعة مما يجعله يمتص كمية أقل من الزيت، وعندما تكون المكوّنات طازجة.

- بصلة صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً
- فصان من الثوم، تفرم فرماً ناعماً
- ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون الصافي
- حوالى كيلوغرام من البندورة المفرومة إلى مكعبات صغيرة
- حبتان من الباذنجان الطازج والصلب (تزن كل واحدة منهما حوالى نصف كيلوغرام)
- نصف كوب من الطحين
- بيضتان كبيرتان، مخفوقتان إلى أن تصبحا كالكريما
- كوب من الكعك المطحون، من الأفضل أن يكون من الحبوب الكاملة
- نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريلاّ القليلة الدسم
- كوب من جبنة البارميزان المبشورة حالاً
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

يحمّى الفرن على درجة حرارة 400 مئوية.

تحضر صلصة البندورة: تقلى البصلة والثوم بالزيت مع التقليب باستمرار في مقلاة متوسطة الحجم وعلى نار متوسطة، إلى أن تذبل من دون أن تصبح بنية اللون. تضاف مكعبات البندورة وتحرك جيداً لتختلط بالبصل والثوم. تترك لتغلي على النار مدة 15 إلى 20 دقيقة، إلى أن يصبح المزيج كثيفاً إلى حدٍ ما. ترفع المقلاة عن النار.

خلال هذا الوقت، يغسل الباذنجان ويقطع إلى شرائح سميكة (بسماكة نصف سنتم)، (يمكن تقشير الباذنجان إذا ما رغبتم بذلك، لكن هذا غير ضروري). تمرّغ شرائح الباذنجان بالطحين، ثم تغمس في البيض المخفوق، وتمرّغ بعد ذلك بالكعك المطحون لتغلّف تماماً.

توضع الكمية المتبقية من زيت الزيتون (نصف كوب) في مقلاة كبيرة، وتحمّى جيداً على النار. تقلى شرائح الباذنجان بسرعة وعناية حتى تنضج. يمكن إضافة كمية من الزيت إذا لزم الأمر، توضع شرائح الباذنجان على ورق خاص لامتصاص الزيت منها ويرش عليها القليل من الملح.

تقطع جبنة الموزاريلاّ إلى شرائح رقيقة جداً.

تدهن صينية الفرن (25 سنتم × 30 سنتم) بنصف كوب من صلصة البندورة. ترصف فيها المكوّنات التالية بالترتيب:

ثلث كمية الباذنجان

ثلث كمية الصلصة المتبقية

نصف كمية الموزاريلاّ

ثلث آخر من كمية الصلصة

نصف كمية جبنة البارميزان المبشورة

الثلث المتبقي من الباذنجان

الثلث المتبقي من الصلصة

الكمية الباقية من الموزاريلاّ

الكمية الباقية من البارميزان

يغطى وجه الصينية بالبقدونس الطازج المفروم.

توضع الصينية في الفرن مدة 40 دقيقة على درجة حرارة 400 مئوية. تخرج بعد ذلك الصينية من الفرن وتوضع جانباً لترتاح مدة 15 دقيقة على الأقل قبل تقديمها.

هذه الكمية تكفي لستة أو لثمانية أشخاص.

القيمة الغذائية للحصة الواحدة (تقريباً): 600 سعرة حرارية، 40

غراماً من الدهون الإجمالية (13 غراماً من الدهون المشبعة، 22 غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة) (ملاحظة: إذا رغبتم بتخفيض نسبة الدهون، استعملوا فقط ثلث كوب من زيت الزيتون، ربع كلغ من جبنة الموزاريلاّ، ونصف كوب من جبنة البارميزان).

أسئلة وأجوبة

أي أجزاء من اللحمة أقل غنى بالدهون؟

إنها بصورة عامة اللحوم التي تؤخذ من خاصرة الحيوان، كلحم خاصرة الماعز أو الغنم، أو اللحم المستخرج من خاصرة البقر. اختاروا الفيليه أو الفوفيليه. بالنسبة للحم البقر، اختاروا اللحمة المنزوعة الدهون (خالية من الدهون بنسبة 95٪)، الستيك لإعداد الشواء أو اللحوم المحمّرة أو اللحم المستخرج من خاصرة البقرة أو الفيليه. اللحوم البيضاء من دجاج وحبش هي أقل غنى بالدهون من اللحوم الداكنة اللون. لحوم الحمل والعجل هي بطبيعتها أقل احتواء على الدهون من لحم البقر. إذا ما أمكنكم الحصول عليها، لا تبخلوا على أنفسكم حتى لو كانت أغلى ثمناً، واستمتعوا بتناولها.

يحتوي الجدول التالي على مقارنة بين مختلف أنواع اللحوم. أما المقياس الذي تم اعتماده فهو اللحوم المطهوة (المشوية أو المحمّرة بصورة عامة) زنة كيلوغرام واحد. قطع السمك زنة 100 غرام، كوب من الحليب، و30 غراماً من الجبنة.

	الدهون المشبعة بالغرام	الدهون الإجمالية بالغرام
بيضة كبيرة الحجم	1,60	5,30
لحم البقر المفروم	8,10	20,70
لحم البقر الخالي من الدهون	6,40	16,30
سمك الهلبوت	0,40	2,50
لحم الفخذ	1,40	4,30
ساعد الخروف بدون دهون	3,30	9,40
لحم ضلع الخروف	3,70	9,80
لحم الدواجن الداكنة اللون مع الجلد	4,40	15,80
لحم الدواجن الداكن اللون والمنزوع الجلد	2,70	9,70
لحم الدواجن الأبيض مع الجلد	3,00	10,80
لحم الدواجن الأبيض المنزوع الجلد	1,30	4,50
سمك السلمون	2,10	10,50
القريدس	0,20	0,90

ما هي معدلات الدهون في مختلف أنواع الأجبان؟

لقد قمنا بتصنيف الأجبان بحسب كمية الدهون التي تحتوي عليها كل منها. الأجبان الخالية من الدسم (كغيرها من مشتقات الحليب الخالية من الدسم) لا تحتوي على أي دهون. الأجبان القليلة الدسم ومشتقات الحليب تحتوي كل حصة منها على 3 غرامات من الدهون أو أقل. الأجبان المخفّضة الدسم هي تلك الأجبان التي تحتوي كل حصة منها على حوالى 5 غرامات أو أقل من الدهون. الأجبان الدسمة تحتوي كل حصة منها على أكثر من 5 غرامات من الدهون. يساعد الجدول التالي في الكشف عما تحتويه بعض أنواع الأجبان المعروفة من دهون.

30 غراماً من الجبنة	نسبة الدهون بالغرام	نسبة الدهون المشبعة بالغرام
جبنة روكفور (blue)	8,1	5,3
جبنة بري (brie) البيضاء الطرية	7,8	4,9
جبنة camembert	6,9	4,3
جبنة Cheddar	9,4	6,0
جبنة Cheddar نصف الدسم	2,0	1,2
جبنة colby	8,7	5,5
جبنة المزارع (بلدية) 1٪ من الدسم	2,3	1,5
جبنة Edam	7,9	5,0
جبنة فيتا	6,0	5,4
جبنة غروبير	9,2	5,4
جبنة الموزاريلاً القليلة الدسم	4,5	2,9
الموزاريلاً المصنوعة من الحليب الكامل	6,0	3,7
ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان المبشورة	1,5	1,0
جبنة provolone	7,5	4,8
جبنة الريكوتا نصف الدسم	9,8	6,1
الريكوتا المصنوعة من الحليب الكامل	16,1	10,3
ملعقة كبيرة من جبنة Romano المبشورة	1,5	1,0
الجبنة السويسرية Swiss	7,8	4,5

ما هي أفضل الطرق المعتمدة في طهو اللحوم للتخفيف من معدل الدهون؟

عند تحضير اللحوم المفرومة، قوموا بطهوها ثم ضعوها في المصفاة للتخلص من الدهون الزائدة. إن شيّ اللحوم سواء على النار

مباشرة أو في الفرن أفضل من قليها. استعملوا كمية قليلة جداً من زيت الزيتون أو رذاذ الطهو الخالي من الدهون لئلا تلتصق قطع اللحمة بالمقلاة أو بالمشواة. عند طهو اللحمة في الفرن ضعوا مصفاة خاصة في قعر الصينية وهكذا يتم التخلص من الدهون.

أشعر بالحرمان إذا لم تتضمن وجبتي الغذائية اللحوم، فهل سيؤدي ذلك إلى ارتفاع معدلات الكوليسترول في الدم؟

أبداً. يمكنكم العودة إلى الجزء الذي تحدثنا فيه عن كيفية التخلص من هذه الفكرة التي تجعلكم تعتبرون اللحمة العمود الفقري للوجبات الغذائية. لا بدّ أنكم سوف تجدون أطباقاً لا تحتوي على اللحمة تحبونها وتتمتعون بأكلها، حتى لو استغرق ذلك بعض الوقت. حتى لو قررتم تناول اللحوم لمرّات أكثر مما ينصح به هرم الحمية المتوسطية، فلا يجدر بكم تناول كميات كبيرة منها. اعتمدوا على أنواع اللحمة الفقيرة بالدهون وقلّلوا الكمية. تعلموا كيفية استخدام اللحمة في إعداد الأطباق بدلاً من تناولها منفردة (انظروا الوصفات بدءاً من الصفحة 259) وسوف تجدون أنّ ما كنتم تعتقدون أنه يمثل حصة واحدة يمكنه بسهولة أن يكفي لعدة أشخاص. وحتى لو كنتم تحبون أكل اللحمة (كما يحبها أيضاً أولئك الذين يعتمدون النظام الغذائي المتوسطي التقليدي)، لما لا توسعون آفاقكم الغذائية في فن الطبخ فتولون اهتماماً مماثلاً للتشكيلة الواسعة من الأطعمة النباتية الملائمة لكم؟

إذا كنتم تشعرون بالحرمان، فلن تتمكنوا من التمتع بطعامكم، وذلك بالتأكيد لا ينسجم مع الروح المتوسطية. فالطعام يجب أن يكون عملاً ممتعاً ويؤدي إلى الشعور بالاكتفاء بالإضافة إلى الشبع. وإذا عنى ذلك إدخال اللحوم في طعامكم أربع أو خمس مرات في الأسبوع في الوقت الحاضر، فقد يكون هذا هو البرنامج الملائم بالنسبة لكم.

فطالما بقيت كمية اللحمة التي تتناولونها ضمن معدل معقول (بحيث لا تتجوز كمية السعرات الحرارية اليومية المتأتية عن الدهون 30٪ وتلك المتأتية عن الدهون المشبعة 10٪)، يبقى بإمكانكم المحافظة على سلامة القلب.

من ناحية أخرى، إذا كنتم تعانون من ارتفاع في معدل الكوليسترول في الدم، ومعرّضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، فأنتم بحاجة إلى أن تتعلموا كيف تتغلبون على شعوركم بالحرمان، لإبقاء الكمية التي تتناولونها من اللحوم منخفضة إلى الحد المسموح به في هرم الحمية المتوسطية، أو أدنى منه أيضاً. تحدثوا إلى الطبيب بشأن ما يجب عليكم تناوله من طعام وبشأن كمية اللحوم المسموح لكم بها.

ماذا بشأن الأنواع الأخرى من اللحوم الأقل شيوعاً؟ كيف يمكنها أن تتناسب مع طريقة التغذية المتوسطية؟

بالرغم من أننا لم ندخل لحوم الطرائد ضمن هرم الحمية المتوسطية، لأنها لا تستهلك في هذه المنطقة بصورة شائعة، إلا أن هذا النوع من اللحوم كان يستهلك في النظام الغذائي المتوسطي التقليدي. إذا ما تمكنتم من الحصول على لحم الطرائد، أو قمتم باصطيادها بأنفسكم، فيمكنكم إدخالها في إطار الحمية المتوسطية على أنها لحوم حمراء، وذلك بالنسبة إلى المرات التي يسمح لكم بأكلها فيها والكميات التي يمكن استهلاكها منها، مع الأخذ بالاعتبار الملاحظات التالية:

- لحم الغزلان خالٍ نسبياً من الدهون، حيث يحتوي كل كيلوغرام مشوي منه على 3,2 غراماً فحسب من الدهون الإجمالية و1,3 غراماً من الدهون المشبعة.

- لحم الأيل غني بالدهون، فكل كيلوغرام مطهو منه على النار

مباشرة يحتوي على 12,7 غراماً من الدهون الإجمالية و2,6 غراماً من الدهون المشبعة.

- لحم الظبي هو من اللحوم الخالية تقريباً من الدهون، فكل كيلوغرام مشوي في الفرن منه يحتوي على 1,9 غراماً من الدهون الإجمالية فقط و0,7 غراماً من الدهون المشبعة.
- لحم الماعز أيضاً من اللحوم الخالية تقريباً من الدهون، فكل كيلوغرام مشوي في الفرن يحتوي على 3,0 غرامات من الدهون الإجمالية و0,9 غراماً من الدهون المشبعة.

هل الدجاج الذي يربى في المراعي أفضل لسلامة القلب من ذلك الذي يرّبى في المزارع؟

ليس بالضرورة. الدجاج الذي يربى في المراعي ليس مختلفاً، على الأرجح، عن سواه بالنسبة لما يحتويه من دهون، بروتين، فيتامين ومعادن. مع ذلك، يعتقد البعض أن طعمه أفضل. كما أن الدجاج الذي يربّى في المراعي يقدم كطعام خال من المضادات الحيوية، وهرمونات النمو، وغيرها من المواد، وهذا ما يفضله بعض الناس. لكن من جهة أخرى فإن هذا النوع من الدجاج هو أغلى ثمناً من الدجاج العادي.

هل يمكننا شراء القريدس من البائعين المتجولين الذين يقفون في زوايا الشوارع؟

من الأفضل عدم القيام بذلك. فقد يكون القريدس أو الكركند أو السرطان أو أي صنف آخر معروض، بحالة جيدة. لكن الأطعمة البحرية معرّضة للتلف بسرعة ما لم يتم تبريدها بطريقة سليمة، وقد تنمو فيها البكتيريا لتصل إلى معدلات خطيرة. اشتروا الأسماك من مصادر موثوقة.

ما هي أنواع الأسماك التي تتلاءم مع مختلف أنواع الأطباق؟

الأسماك القليلة الدهون ـ ذات الألوان الفاتحة، كسمك موسى ـ هي الأفضل للشوي في الفرن والطهو في المايكروويف. أما الأسماك الأكثر غنى بالدهون، كالسلمون، والإسقمري، والطون (هذه الأصناف غنية بالدهون لكنها غنية بالأوميغا ـ 3) فهي ممتازة للشوي على النار أو في الفرن.

كيف نعلم إذا ما كان السمك طازجاً أم لا؟

إن رائحة السمك الطازج تبدو محببة كرائحة البحر، كما أن لحمه يكون جامداً، شفافاً إلى حدٍ ما ورطباً، خالياً من البقع البنية اللون. أما الأصداف البحرية كالبطلينوس وبلح البحر فيجدر شراؤها وهي حيّة وغير مصابة بأضرار، حيث تكون أصدافها مفتوحة قليلاً وتنغلق عند النقر عليها. السكالوب يجب أن يكون رطباً وممتلئاً، والقريدس ذا رائحة شهية من دون أن تكون قوية. لا تشتروا السمك إذا لم تكن رائحته جيدة.

بالنسبة للسمك المجلّد، يجب أن يكون مجلّداً بالكامل وقاسياً ويجب ألاّ تظهر عليه أية بقع ملوّنة جافة أو بلورية، يجب ألا تفوح منه رائحة منفّرة وأن يكون موضّباً بالكامل.

حتى لو كان السمك طازجاً عند شرائه، فلن يبقى كذلك لمدة طويلة. كلوا السمك والأطعمة البحرية التي تشترونها في اليوم نفسه أو في اليوم التالي. وإذا لم تأكلوها بسرعة، قوموا بتجليدها، لكن الأسماك التي سبق أن خضعت للتجليد سوف تصاب بالتلف، إذا ما تم تجليدها مرة أخرى. من الأفضل شراء المأكولات البحرية في اليوم الذي تخططون فيه لتناولها.



الفصل 8

اتباع أسلوب حياة على الطريقة المتوسطية

فلنقارن ما بين يوم نموذجي لرجل في الأربعين من عمره يعيش اليوم في إحدى المدن الكبرى، وآخر لمزارع من السن نفسها عاش في منطقة ريفية في حوض البحر المتوسط خلال العام 1950. نحن بالتأكيد لم نعش في منطقة حوض البحر المتوسط في تلك الفترة، لكن يمكننا أن نتكهن بنمط الحياة الذي كان سائداً في ذلك الوقت من خلال ما نعرفه عن ثقافة المنطقة.

يستيقظ كلا الرجلين في حوالى السادسة صباحاً، يعتمد الرجل العصري على جرس المنبه فيستيقظ مترنحاً من نومه الثقيل بعد خمس ساعات من النوم تكاد لا تكفيه، فيما يصحو الرجل المتوسطي تلقائياً مع أولى خيوط أشعة الشمس بعد ثماني ساعات كافية من النوم.

يتناول الرجل العصري بسرعة فطوره المكوّن من الكعك المحلّى والقهوة المحلاّة بالسكر الأبيض مع القشدة المهدرجة غير المعدّة من الحليب والجاهزة، في أحد المقاهي في طريقه إلى عمله. فيما يجلس الرجل المتوسطي ليستمتع بفطور مكوّن من الخبز الكامل والقهوة بالحليب الساخن.

وبينما يجد الرجل العصري نفسه في حالة من الاحباط والغضب وهو عالق في زحمة السير طوال ساعة من الزمن، لا يرى أمامه سوى المباني الإسمنتية، والجسور، الأنفاق والسيارات الأخرى. يفتح الرجل المتوسطي باب منزله الأمامي فيجد نفسه للتو في مكان عمله. يملأ رئتيه بهواء الصباح النقي المنعش، ثم يقف لحظة ليتأمل الشمس فوق التلال الخضراء الرائعة المحيطة بمزرعته.

يمضي الرجل العصري يومه جالساً وراء مكتبه أمام شاشة الكمبيوتر، فلا يتحرك إلا ليمشي بضع خطوات إلى المكتب المجاور لإجراء الاجتماعات أو اللقاءات الطويلة. فيتحدث طيلة الوقت عبر الهاتف، أو يستخدم الانترنت أو يغرق في إعداد تقارير لا تنتهي. وباستثناء حركة عينيه المرهقة، لا تقوم أي عضلة من عضلات جسمه بأي مجهود على الإطلاق. يتوقف للغداء مع زملائه عند الساعة الواحدة. فيطلب غداء مكوّناً من الخبز الأبيض واللحم المملح، والبطاطا المقلية مع قطعة من الكيك بالكريما وعلبة كبيرة من الكولا ثم يغادر عمله ضجراً عند السابعة مساءً.

يعمل الرجل المتوسطي بجهد في الحقل طيلة النهار. ومع أنه لا يفكر بأنه يقوم بالتمارين الرياضية، فإن جسمه بأكمله يقوم بمجهود ممتاز. هذا المجهود هو عمله فحسب. يتوقف عند منتصف الفترة الصباحية ليتناول من جديد شريحة من الخبز الكامل. ومرّة أخرى يتوقف لتناول الغداء، الوجبة الرئيسية خلال النهار، المكوّن من المزيد من الخبز المحشو بقبضة من الخضار الورقية المطهوة بزيت الزيتون مع عصرة صغيرة من الليمون الحامض أو الخل، وقطعة من الجبنة، وكوب من العصير وشريحة من الشمام للتحلية. ثم يعود إلى الحقل ليعمل بنشاط في الهواء الطلق. إن عمل الرجل المتوسطي قاس ومتعب، وعضلاته تؤلمه، إلا أنه يرى نتيجة عمله أمام ناظريه: أرضه

المحروثة للتو، أشجار الزيتون المثقلة بالثمار، أو كروم العنب الرائعة المعتنى بها كما يجب.

يتوقف الرجل العصري لدى عودته إلى المنزل ليمارس الرياضة، فيلعب التنس مع أحد أصدقائه، ليشعر بعدئذٍ بسخط عارم بعد خسارته في اللعب. يتابع قيادة سيارته وهو في مزاج سيء، وفي طريقه إلى المنزل يشتري لأسرته شطيرة من البيتزا، يتناولها لاحقاً مع زوجته وولديه بصمت وهم مسمّرون أمام شاشة التلفزيون فيما يلعلع صوت هذا الأخير باستمرار. ويبقى التلفزيون سيد الساحة حتى بعد أن ينام الأولاد، ويستمر الرجل العصري في مشاهدته إلى وقت متأخر من الليل.

يعمل الرجل المتوسطي أيضاً حتى السابعة مساءً تقريباً. يعود إلى منزله متعباً وجائعاً، ليتناول برفقة أسرته طبقاً خفيفاً من السلطة مع صحن من المعكرونة، ويختم العشاء بثمار الليمون. تمضي الأسرة وقتها في تبادل الأحاديث، وقد تنضم إليها إحدى الأسر من المزرعة المجاورة لتشاركها العشاء الخفيف، حيث تتبادل الأسرتان سرد القصص، وتتناقلان أخبار القرية، أو تتبادلان المعلومات حول الأعمال الزراعية أو فنون الطبخ. وبعد انتهاء السهرة، يأوي الجميع إلى الفراش باكراً.

أي من نمطيّ العيش يبدو مفيداً أكثر للصحة؟ لا شك أننا بالغنا إلى حدٍ كبير في وصفنا لبساطة أسلوب الحياة في حوض البحر المتوسط، وتحدثنا عنها برومنسية تفوق ما هي عليه في الواقع. فالحياة كانت صعبة بالتأكيد بالنسبة للطبقات العاملة في منطقة حوض البحر المتوسط. فالمال كان صعب المنال بالنسبة للفلاحين والمزارعين، وأي كارثة طبيعية أو إصابة جسدية يمكنها أن تتسبب بتلف المحاصيل أو بخسارة مدخول الأسرة لمدة عام كامل. من المؤكد أن العمل كان

يسبب غالباً ضغطاً نفسياً في ذلك الوقت، وكان الأطفال يصابون بالأمراض وتنشب صراعات بين الناس. وفي بعض الأحيان لم يكن الطعام متوفراً للجميع.

إلا أننا قمنا بهذه المقارنة بين أسلوبي حياة الرجل العصري والرجل المتوسطي لنصل إلى النقطة التالية؛ كانت الحياة التقليدية في حوض البحر المتوسط، تتضمن أموراً ثلاثة: تكنولوجيا محدودة جداً، نشاطاً جسدياً قاسياً وتواصلاً مستمراً مع المحيط الطبيعي.

بالرغم من أننا تحدثنا عن نمط حياة الرجل المتوسطي، فليس من قبيل المصادفة أن تكون حياة النساء اللواتي عشن في منطقة حوض البحر المتوسط مشابهة من ناحية النشاط الجسدي... فالنساء كن يقمن بأعمال الطهو بأنفسهن ومن دون الآلات الحديثة ويغسلن الثياب بأيديهن، ويغسلن الصحون يدوياً، وينظفن الغبار ويمسحن أرض المنزل من دون أن تتوفر لديهن آلات كهربائية أو حتى مواد التنظيف الكيميائية. كن يخطن الثياب، ويعتنين بالحديقة، ويذهبن إلى البلدة للتسوق ويعتنين بالأطفال. أما النساء العصريات فيعشن بالطبع، حياة مشابهة لحياة الرجال العصريين.

فهل أسلوب الحياة في حوض البحر المتوسط عامل مؤثر في سلامة الشرايين والحياة الطويلة التي يتمتع بها السكان التقليديون لمنطقة حوض البحر المتوسط؟ هذا ما ترجحه الأبحاث، ولما لا يكون الأمر كذلك؟ لقد برهنت الدراسات كلها ما للتمارين الجسدية، على اختلاف أشكالها، من أهمية في خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة وفي التخفيف من حدّتها أيضاً، بدءاً من أمراض القلب وصولاً إلى الاكتئاب.

تبيّن أن هناك ارتباطاً بين الضغط النفسي المزمن وعدد كبير من المشاكل الصحية، هذا الضغط النفسي الذي يمكن أن يكون ناتجاً عن

تعقيد نمط حياتنا كما هو ناتج عن أسلوب العيش الذي بات بعيداً عن الطبيعة. كان السكان التقليديون لحوض البحر المتوسط يتعرضون من دون شك للضغط النفسي. علماً أن الضغط النفسي هو استجابة الجسم لتهديد أو استثارة ما، تجعلنا أمام خيارين لا ثالث لهما، فإمّا الهرب وإما المواجهة. ويساعد هذا الضغط النفسي المرء على مواجهة الأزمات بنجاح. إلا أن الضغط النفسي المزمن الذي يستمر لأشهر، بل لسنوات، كان أقل انتشاراً في ذلك الوقت، ممّا هو عليه اليوم في عالمنا الحالي المحموم.

الأمر الغريب في الحياة التقليدية في حوض البحر المتوسط، أنها تبدو ظاهرياً أكثر إثارة للضغط النفسي من الحياة المعاصرة. ما من طعام كافٍ، ما من لحوم كافية، عمل جسدي شاق يستمر يوماً بعد يوم، المدخول المادي رهن بالعوامل الطبيعية والحظ، عائلات كبيرة تحيا في أماكن ضيقة، من دون أن يتوفر لها أي من وسائل الرفاهية.

مع ذلك، مقابل كل الرفاهية المتوفرة لنا: السيارات، والتدفئة المركزية، والتلفزيون والمحطات الفضائية، والكمبيوتر، والإنارة الجيدة، والفاكس، وآلات صنع القهوة المبرمجة، وبطاقات الاعتماد، وآلات الحلاقة الكهربائية، والهاتف النقال، وأجراس الإنذار، والحاصدات الآلية... ضحينا بالحياة التي تقربنا من الطبيعة، تلك الحياة المليئة بالحركة والنشاط الذي ينمي أجسامنا ويقويها، كما ضحينا بالتواصل الفعلي مع الأصدقاء وحتى مع الغرباء. لقد فقدنا تلك الحياة الاجتماعية، فنحن لم نعد نعرف الجيران ولا نعتمد عليهم. خسرنا أيضاً إمكانية أن نرى نتائج عملنا مباشرة أمام أعيننا، وأن نجني المال لنستخدمه لشراء ما نحتاج إليه وأن نبني بيوتنا بأنفسنا، ونزرع غلالنا بأيدينا، حتى أننا خسرنا قدرتنا على التحرك والتنقل مستخدمين أجسادنا التي حلّت مكانها السيارات.

يا لهذا الثمن الذي ندفعه للحصول على حياتنا العصرية هذه! هل يمكننا أن نستعيد بعضاً من مظاهر الحياة البسيطة التي ينعم بها تلقائياً أولئك الذين يعيشون ضمن الثقافة المتوسطية التقليدية؟ هل يمكننا استعادة روح الجماعة، والتعلّم من جديد كيفية العيش ببساطة، مع الحفاظ على أسلوب حياة ملؤه النشاط من دون أن نخسر الوظيفة التي نحبها، والسيارات التي نحتاج إليها، والبيوت الجميلة التي نملكها، وكل وسائل الراحة التي غدت ضرورية في مجتمعنا العصري؟

يمكننا ذلك بالتأكيد، يمكننا الحصول عليها جميعاً! إننا نحتاج فقط إلى القليل من التخطيط، وبعض التعديل في أولوياتنا. لكن لننظر أولاً إلى البراهين، وعندئذٍ نصبح واثقين من أن التغيير باتجاه أسلوب الحياة المتوسطية يستحق حقاً ما نقوم به من جهد.

الحركة تعني الحياة

كان النشاط الجسدي جزءاً من طريقة العيش في الريف المتوسطي. فالناس مضطرون لأن يقوموا بنشاط ويتحملوا العمل المرهق في أغلب الأحيان، من أجل الحفاظ على حياتهم وتأمين لقمة العيش. من جهة أخرى، يتوجب علينا نحن أن نجد بعض الوقت للقيام بالتمارين الرياضية. أصبح النشاط الجسدي شيئاً يجب حشره ضمن برنامجنا اليومي المثقل بالأعمال. وهو شيء نقوم بشطبه عن لائحة مواعيدنا ما إن يبدو برنامجنا اليومي مكثفاً جداً. عليكم إنهاء ذلك التقرير، أو المرور على مخزن البقالة، أو مرافقة الأولاد لممارسة لعبة كرة القدم، أو تأدية واجبكم في لجنة ما. وهكذا يمكن لتلك النصف ساعة من الركض التي قمتم بالتخطيط لها، أن تنتظر... أليس كذلك؟

لكن ربما ينبغي ألاّ تؤجلوا حصة الرياضة، إذا كنتم تودون

الحفاظ على صحة جيدة تجعلكم قادرين على كتابة ذلك التقرير أو حمل هذا الغالون من الماء. لقد برهنت الدراسات التي أجريت على الرجال والنساء معاً، أن القيام بالتمارين الرياضية هو مسألة حياة أو موت.

كشفت دراسة نشرت عام 1999 في «New England Journal of Medicine»، أن النساء اللواتي يمشين مشياً سريعاً لثلاث ساعات على الأقل في الأسبوع أو اللواتي يقمن بتمارين تتطلب نشاطاً أكبر كالعدو أو تمارين الأيروبيك، مدة تسعين دقيقة في الأسبوع ينخفض لديهن خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 30 إلى 40٪. والنساء اللواتي يسرن لخمس ساعات أو أكثر أسبوعياً يقللن من خطر إصابتهن بالنوبة القلبية بمعدل النصف.

حتى فترات أقصر من التمارين الرياضية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على القلب. بيّنت دراسة قامت بها جامعة «Loughborough» في ليسيسترشاير في إنكلترا أن فترات أقصر من التمرين - عشر دقائق لثلاث مرات في الأسبوع بدلاً من ثلاثين دقيقة لمرة واحدة - يمكنها أن تخفض من خطر الإصابة بالنوبة القلبية عند صغار السن من الرجال الذين يتمتعون بصحة جيدة، وذلك لأنها تخفّض من معدلات التريغليسيريد بعد الوجبات.

يمكن للتمارين الرياضية أن تساعد ليس فقط في خفض خطر الإصابة بالنوبة القلبية. فقد دلت دراسة أجرتها جامعة إيلينوي، أن كبار السن الذين بدأوا باتباع برنامج رياضي، كممارسة رياضة المشي مثلاً، تمكنوا من الحفاظ على قواهم العقلية بحالة جيدة أكثر من أولئك الذين يمضون أوقاتهم جالسين. قامت هذه الدراسة بمتابعة الأشخاص الذين يكثرون من الجلوس ما بين سن الستين والسبعين، وذلك لمدة خمس سنوات، ثم طلبت منهم أن يبدأوا بممارسة رياضة المشي أو اتباع

برنامج يساعد على تمطيط العضلات وتنشيطها. بعد ستة أشهر تبيّن أن الاستجابات الذهنية للذين مارسوا رياضة المشي، والذين كانوا يسيرون لأكثر من 45 دقيقة بسرعة 3,8 أميال في الساعة، ثلاث مرات أسبوعياً، أسرع بنسبة 25٪ من الاستجابات الذهنية للمجموعة التي تمارس تمارين تمطّط وتنشيط العضلات.

في دراسة استمرت سنتين، بإشراف «The Cooper Institute for Aerobics Research» في دالاس في ولاية تكساس، تناولت الموضوع نفسه: تبين أن زيادة النشاط الرياضي كل يوم، على أن يوزَّع هذا النشاط على امتداد اليوم أفضل من تخصيص وقت محدد للقيام بكل التمارين دفعة واحدة. كما تبيّن أن العديد من المتمرنين تمكنوا ليس فقط من خفض معدلات الكوليسترول في الدم بل من تخفيف الوزن الزائد أيضاً.

لمَ تعتبر التمارين مفيدة لأجسامنا؟ أو بمعنى آخر، لماذا يعد النقص في التمارين الجسدية سيئاً لأجسامنا؟ من الحقائق العلمية المعروفة أن الأشخاص الذين يمضون معظم أوقاتهم جالسين ولا يقومون بالحركة هم أكثر عرضة لمختلف أنواع الأمراض المزمنة كأمراض القلب، السكتة الدماغية، سرطان القولون، السكري وترقق العظام. فالأشخاص غير النشيطين يعانون في الغالب من الوزن الزائد، كما يبدو أنهم لا يعيشون طويلاً. وإذا ما أخذنا بمقاييس أقل دراماتيكية، نجد أن الأشخاص النشيطين جسدياً يعانون من الرشح بنسبة أقل، وينامون بشكل أفضل، ويكون وضعهم الصحي بصورة عامة أفضل من وضع القليلي الحركة. أليست هذه أسباب كافية لننهض ونتحرك أكثر؟.

إن القيام بالتمارين الرياضية يفيد الجسم بأكمله وبطرق متعددة. فالنشاط الجسدي يخفض معدلات الكوليسترول في الدم، ويخفض

بصورة خاصة معدلات الكوليسترول الضار (LDL). في دراسة أجريت على رجال ونساء تخطين سن انقطاع الحيض، يعانون من ارتفاع في معدلات الكوليسترول الضار(LDL) (وهو أحد العوامل التي تتسبب بأمراض القلب)، قسم الأشخاص الخاضعون للدراسة إلى مجموعتين، إحداهما لم تخضع لأي علاج سوى لبرنامج من التمارين الرياضية. أما الأخرى فأخضعت لنظام الحمية الخاص بالكوليسترول. وقد تمكن أولئك الذين اعتمدوا فقط على التمارين من خفض معدلات الكوليسترول (LDL) لديهم بنجاح.

تساعد التمارين الرياضية في تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما تخفض أيضاً معدلات ضغط الدم المرتفعة عند من يعانون منها. القيام بنشاط جسدي يقوي عضلة القلب، مما يجعلها تعمل بفعالية أكبر. كما يبدو أيضاً أنه يخفض معدلات بعض المواد الكيمائية الموجودة في الدم والخاصة بجهاز المناعة والتي تساهم في الإصابة بتصلب الشرايين، فيما يرفع من معدلات بعض المواد الكيميائية الأخرى التي تقي من الإصابة بتصلب الشرايين.

تحسّن التمارين الرياضية من قدرة الجسم على تأييض الكاربوهيدرات وهي العملية التي تتحول فيها العناصر الغذائية إلى طاقة، مما يحسّن تجاوب الجسم مع مادة الأنسولين، فينخفض خطر الإصابة بالسكري لدى البالغين وهو المرض الذي يعتبره البعض ناتجاً عن قلة الحركة.

تساعد التمارين أيضاً على انتقال الفضلات عبر الجهاز الهضمي بسرعة أكبر، ما قد يشكل آلية فعّالة لخفض خطر الإصابة بسرطان القولون؛ فإذا لم تمكث المواد السامة والمسرطنة في الجهاز الهضمي لفترة طويلة، فلن يتسنى للجسم الوقت الكافي لامتصاصها. تمارين رفع الأثقال تقوّي العظام، وتخفض خطر الإصابة بترقق العظام.

قد يكون التأثير الأكبر والذي لا شك فيه للنشاط الجسدي هو إطالة العمر. أظهرت دراسة بريطانية أن القيام بتمارين بصورة معتدلة يخفض من خطر الوفاة عند الرجال المسنين. فخطر الوفاة لدى الرجال الذين يقومون بنشاط معتدل يبلغ نصف ما هو عليه لدى الرجال الذين لا يقومون بأي نشاط جسدي، كما أن معدل الوفيات نتيجة أسباب مختلفة بين الرجال غير النشيطين هو الأعلى على الإطلاق.

في دراسة صدرت عن «The Cooper Institute for Aerobics Research» في دالاس، تبين أنه بين الأشخاص الذين يعانون من المرض نفسه، يعيش الذين يمارسون الرياضة لمدة أطول. وفي دراسة أخرى أجريت على نساء تجاوزن سن انقطاع الحيض، وتناولت العلاقة بين النشاط الجسدي ومعدل الوفيات، تبيّن أن ممارسة أي نوع من التمارين يخفض من معدل الوفيات بين أولئك النساء. حتى النساء اللواتي كن يمارسن التمارين لمرّة واحدة في الأسبوع حققن ما أسمته الدراسة «انخفاضاً واضحاً في معدل الوفيات». لكن النساء اللواتي حققن المعدل الأكثر انخفاضاً في عدد الوفيات هن أولئك اللواتي يقمن بالتمارين لأربع مرات على الأقل في الأسبوع أو اللواتي يمارسن التمارين بصورة منتظمة وحماسية.

حتى لو لم تتمكن التمارين من إضافة بضع سنوات إلى حياتكم (مع أنه يبدو أنها تقوم بهذا) فهي بالتأكيد تضفي الحيوية على سنوات حياتكم. لقد بات الأطباء ينصحون وبصورة متزايدة، بالقيام بالتمارين كعلاج للأمراض المزمنة، بدءاً من السرطان مروراً بارتفاع ضغط الدم والسكري حتى التهاب المفاصل. إن ممارسة التمارين تجعل فترة الكهولة أكثر نشاطاً واستقلالية.

هرقل كان يونانياً

توازي تمارين تقوية العضلات في أهميتها أهمية القيام بتمارين الأيروبيك. لم يكن في منطقة حوض البحر المتوسط شخص يمارس رياضة رفع الأثقال، وليس من الضروري أن تمارسوا أنتم أيضاً هذه الرياضة. لكن عليكم القيام بالمزيد من تمارين حمل الأثقال أثناء نشاطاتكم الحياتية اليومية.

في منطقة حوض البحر المتوسط، تشكل النشاطات التي تتطلب حمل الأثقال جزءاً من حياة المزارعين: الرفع، السحب، الجر، الحمل، الدفع، القطع بالفأس، الحفر. فيما لا يقوم الأشخاص المعاصرون بالعديد من هذه الأنشطة إلا من قبيل الصدفة، أو إذا كانوا قد اختاروا العمل الزراعي أو أي عمل يدوي آخر كمهنة لهم. مع ذلك، يمكن أن تصبح التمارين العضلية بسهولة، جزءاً من الحياة العصرية، من دون أن نتكلّف حتى عناء شراء تلك الآلات الباهظة الثمن المعدّة لخسارة الوزن.

تتطلب تمارين تقوية العضلات القيام بمجهود قوي لفترة قصيرة وليس لمدة طويلة. تمارين رفع الأثقال لا تنمي العضلات فحسب، بل تنمي العظام أيضاً. فقد دلّت الدراسات أن الأشخاص الكبار في السن الذين بدؤوا برنامج تقوية العضلات، قد أظهروا تحسناً في نشاط وعمل عضلاتهم، وتحسناً كذلك في كثافة العظام بالإضافة إلى اكتسابهم المزيد من القوة.

لا تبدو العضلات القوية أفضل شكلاً فحسب، بل إنها تعمل أيضاً بشكل أفضل. لا نقصد بهذا العضلات الضخمة، المنتفخة والقوية (والتي يصعب اكتسابها على أي حال، خاصة بالنسبة للنساء اللواتي لا يملكن أساساً ما يكفي من هرمون التستوستيرون لنموها) بل

نقصد العضلات النشيطة الممتلئة التي تتغذى بشكل جيد. تقوم خلايا العضلات المعتادة على الحركة بامتصاص الأوكسجين بشكل أفضل، فتوفر على عضلة القلب بعضاً من الجهد الذي تتحمله، فلا تضطر هذه الأخيرة لأن تضخّ بقوة لتزويد العضلات بالعناصر الغذائية الضرورية. تساعد العضلات القوية المحيطة بالمفاصل على تحمّل ثقل الجسم فتخفف عن هذه المفاصل. إن تقوية العضلات يمكنها أن تحدث تأثيراً في طريقة حياتنا اليومية؛ فلا يعود ذلك الكيس من دكان البقالة حملاً ثقيلاً، وتبدو أكياس النفايات أمراً تافهاً، ولا تشعرون بثقل التوأمين حين تحملونهما، حتى لو قفزا عليكم معاً وفي وقت واحد.

يمكنكم القيام بتمارين رفع الأثقال خلال حياتكم اليومية، وذلك بالقيام بالمزيد من الأعمال بأنفسكم: كحمل أكياس البقالة، الصناديق، الأطفال الصغار؛ جرف الثلج؛ تجميع أوراق الشجر؛ نكش أرض الحديقة؛ وأيضاً صعود وهبوط السلم سيراً على القدمين مما يجعلكم تحملون ثقل أجسامكم. يتمتع الكثير من الناس بممارسة اليوغا، التي تستخدم طريقة حمل الأثقال لرفع الجسم والتحكم به بطريقة مدروسة.

مهما كانت الوسيلة التي تختارونها، لا تنسوا أن ممارسة الأيروبيك ورفع الأثقال يسيران جنباً إلى جنب بهدف تحسين صحتكم.

لا مجال لتضييع الوقت

سبق لكم أن سمعتم بهذه المسألة، وتعلمون أن ممارسة الرياضة مفيدة لكم. ومع ذلك، ما زلتم لا تجدون الوقت لإدراجها ضمن برنامجكم اليومي. نحن نعيش في عالم يتوفر فيه كل شيء. فالمتاجر متوفرة عند كل زاوية طريق! وهذه المتاجر مزدهرة، ذلك أن الناس يعتقدون حقاً أنهم لا يملكون الوقت لتحضير كل شيء بأنفسهم.

هل تظنون أنكم لا تملكون الوقت للقيام بالتمارين؟ أتظنون أنكم لا تملكون الطاقة للقيام بها؟ الشيء الهام الذي يجدر بكم أن تتذكروه هو أن القيام بالتمارين بشكل منتظم سوف يعطيكم المزيد من الطاقة، مما سيجعلكم تشعرون أنكم تملكون المزيد من الوقت. إليكم المزيد من الأفكار لتمارين يمكنكم إدخالها في حياتكم اليومية:

- تذكروا أن للقيام بالتمارين لفترات قصيرة وعلى دفعات فعالية توازي تماماً فعالية التمارين الممارسة في حصّة واحدة، طالما أنها تستغرق الوقت نفسه.

- استخدموا السلالم صعوداً وهبوطاً إلى المنزل أو المكتب كلما أمكنكم ذلك. انسوا أمر المصاعد.

- اركنوا السيارة في مكان بعيد عن المكان الذي تقصدونه. فكروا بالوقت الذي تهدرونه وأنتم تدورون بسيارتكم لتجدوا لها مكاناً تركنونها فيه.

- وفّروا البنزين، حافظوا على البيئة، ونشطوا عضلاتكم في الوقت نفسه... سيروا كلما أمكنكم ذلك! بإمكانكم أن تجدوا الكثير من الفرص المناسبة للسير والتي لم تكن من قبل في الحسبان. يقود البعض سيارته ليصل إلى الدكّان المجاور، أو ليزور أحد جيرانه القريبين جداً. لا حاجة بكم لأن تكونوا من هؤلاء الناس.

- إذا كنتم تستقلون الباص أو سيارة الأجرة للوصول إلى مكان العمل، فيمكنكم النزول قبل شارع أو شارعين وإكمال الطريق سيراً على الأقدام. ارتدوا خلالها الحذاء الرياضي واحملوا حذاءكم إلى أن تصلوا إلى مكان العمل.

- إذا كنتم تعملون على الكمبيوتر طيلة اليوم، فتعوّدوا أن تقفوا كل ربع ساعة لتقوموا بتمارين التمطّي. كما أن السير لثلاث دقائق حول المكتب أو خارجه مرّة كل ساعة أو كل ساعتين يكون أفضل بكثير.

● ضعوا آلات المطبخ الكهربائية في خزانة مقفلة. أخرجوها فقط عندما تكونون بأمس الحاجة إليها. يمكنكم القيام بأنفسكم بعجن العجين لتحضير الخبز، خفق عجينة الكيك، أو خفق البيض يدوياً.

● إذا كانت خطتكم للنهوض باكراً من أجل القيام بالتمارين عند الصباح تبوء بالفشل دوماً، فعليكم تغيير خطتكم هذه. يشعر بعض الأشخاص بمقدار أكبر من الطاقة لاحقاً خلال النهار، وقد يكون المشي السريع مباشرة بعد العمل يومياً أفضل بالنسبة إليكم، أو ربما يلائمكم أكثر أن تركضوا عند المساء.

● العبوا مع الأولاد. لا تدعوا الصغار من أفراد الأسرة يلعبون وحدهم في الحديقة الخلفية للمنزل أو في الحديقة العامة. العبوا معهم «اللقيطة» و «الغميضة» و «لعبة القرص الطائر» (Frisbee)، أو أي لعبة تعلّموها في المدرسة هذا الأسبوع. وهكذا لن تكسبوا التمارين الرائعة فحسب بل ستشاركون بقية أفراد الأسرة في تمضية الوقت، وهذا الأمر هو جزء رئيسي في أسلوب العيش في منطقة حوض البحر المتوسط.

● قوموا بالتمارين برفقة شريك أو صديق. إذا لم تكونوا في مزاج يسمح لكم بالمتابعة، فسوف يساعدكم الرفيق لاستعادة مرحكم، والعكس صحيح أيضاً. اركضوا معاً، العبوا التنس، اركبوا الدراجة، تزحلقوا، اسبحوا، اذهبوا حتى إلى المتجر سيراً على الأقدام. تبدو التمارين أكثر متعة حين يكون هناك من تتحدثون إليه. ومرة أخرى نؤكد أن هذا التصرف ينسجم مع روح المنطقة المتوسطية.

● لا تعتمدوا على أحد ليقوم بتلك الأعمال الروتينية عنكم، قوموا بها بأنفسكم. قوموا بجرف أوراق الأشجار المتساقطة، اقتلعوا الأعشاب الضارة من الحديقة، قوموا بجز العشب، اجرفوا الثلج المتراكم، نظّفوا السيارة. هكذا تقومون بالتمرين وتشعرون في الوقت نفسه بأنكم أنجزتم أموراً جيدة عندما ترون نتيجة عملكم. كما أنكم

ستوفرون بهذه الطريقة المال الذي كنتم ستدفعونه أجراً لمن يقوم بهذه الأعمال بدلاً منكم.

- بدلاً من تمضية سهرة نهاية الأسبوع في مشاهدة أحد الأفلام، اذهبوا للرقص، التزحلق على الجليد أو اركبوا المزلاج أو الدرّاجة الهوائية.

- ستخرجون برفقة الأصدقاء؟ لم لا تذهبون في نزهة في زورق ذي مجاذيف أو تجوبون المدينة على لوحة التزحلق؟ جهّزوا الفناء لممارسة لعبة كرة السلّة أو المساحة الخضراء المتوفرة أمام منازلكم لممارسة لعبة الغولف (من دون استخدام عربات الغولف لجمع الكرات بالتأكيد).

- اطفئوا التلفزيون! فهناك الكثير من النشاطات البديلة المذهلة والمتنوعة لتقوموا بها. قوموا بنزهة سيراً على الأقدام، قوموا بتنظيف الخزانة، زوروا حديقة الحيوانات أو المتحف. رتبوا حجرة المؤونة بحسب الأحرف الأبجدية. قوموا بتنظيف حوض الاستحمام. أرقصوا على أنغام الموسيقى المفضلة لديكم، اقفزوا على الحبل، اجمعوا الحطب للمدفأة، قوموا بقطع المزيد من الحطب! أو، إذا كان لا بد لكم من تشغيل التلفزيون، فضعوا شريط فيديو للتمارين الرياضية، ثم اتركوا مقعدكم وباشروا بالتمارين!

- إذا كنتم تفضلون ممارسة التمارين الرياضية الأكثر هدوءاً فقوموا بممارسة اليوغا، التاي تشي، وهي حركات رياضية تمارس ببطء، أو مارسوا الفنون القتالية، هذه الرياضات لا تنتمي إلى الحضارة المتوسطية، لكنها مناسبة جداً لمن يرغب بممارستها!

برنامج تمارين على الطريقة المتوسطية

نصحت الكلية الأميركية للعلاج بالرياضة (ACSM) أن يقوم كل

فرد، مهما بلغ عمره، شكله، أو درجة تمتعه بالصحة، بممارسة التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل، وذلك معظم أيام الأسبوع. أما لخسارة الوزن فتنصح (ACSM) بالقيام بتمارين الأيروبيك مدة 45 إلى 60 دقيقة يومياً. كما أن تمارين تقوية العضلات هامة أيضاً.

قد يبدو هذا الأمر وكأنه يتطلب الكثير من الوقت، لكن إذا ما اتبعتم برنامجنا المستوحى من الطريقة المتوسطية والذي يتضمن القيام بالتمارين ثلاث مرات في الأسبوع، فستجدون أنه في الواقع سهل التطبيق، بالإضافة إلى أنه ممتع أيضاً! إن روعة هذا البرنامج تكمن في بساطته، لستم بحاجة إلى معدّات، تعليمات خاصة، أو حتى مهارات خاصة، كل ما عليكم معرفته هو كيف تسيرون.

البرنامج التالي هو بمثابة دليل ليس إلاّ. يمكنكم اتباعه بحذافيره أو تكييفه وفقاً لحاجاتكم، زيادة أو تقليل مدّة أو شدّة أي من النشاطات التي يتضمنها، المزج والربط بين النشاطات، وضع برنامج لمدة ثلاثة أيام والإستراحة ليوم واحد، أو القيام بنوع معين من النشاط الذي يتضمنه البرنامج كل يوم. (هذا البرنامج ليس شاقاً ليتطلب أخذ يوم للراحة، لذا يمكن تطبيقه كل يوم).

إن مستوى الجهد أثناء القيام بالتمارين يرتبط بمستوى لياقتكم الجسدية. يجب أن تشعروا بشدّة التمارين وكأنكم تعملون بجهد، لكن ليس إلى الحد الذي يمنعكم من التحدث أثناء ممارستها. لا بأس من أن يتصبب منكم العرق، لكن لا ترهقوا أنفسكم. مع ذلك، لا تظنوا أن الدوران بتكاسل حول المبنى يفي بالغرض، تذكروا أن الحركة تمنح أجسامكم القوة والنشاط.

اليوم الأول

- خصصوا خمس دقائق للقيام بحركات تمطّي خفيفة وبعض

حركات القفز قبل تناول الفطور (أو ابدؤوا بخمس دقائق من حركات القفز لتصلوا إلى 15 دقيقة). صباح الخير!

● عندما تأخذون استراحتكم الصباحية لشرب القهوة عند الساعة العاشرة، خصصوا عشر دقائق للمشي السريع (في الهواء الطلق إذا أمكن).

● سيروا مدة ربع ساعة أثناء استراحة الغداء.

● قبل تناول طعام العشاء، سواء أكنتم في العمل أم لا، اصعدوا الدرج وانزلوه لبضع دقائق.

● اختموا نهاركم ببضعة تمارين رياضية تقوي عضلات الجسم (Push-ups, Sit-ups) وذلك بقدر ما تستطيعون ومن دون أن تشعروا بالألم (زيدوا عدد التمارين كل أسبوع أو أسبوعين).

اليوم الثاني

● ابدؤوا نهاركم بتمارين التمطّي، ثم هرولوا في مكانكم برشاقة مدة خمس دقائق.

● استقلوا الباص للذهاب إلى العمل، لكن توقفوا في الشارع الذي يسبق المكان الذي تقصدونه، وأكملوا الطريق سيراً على الأقدام (مدة عشر دقائق).

● تحركوا أكثر، وكلوا كمية أقل. تناولوا غداء خفيفاً وسيروا مدة ربع ساعة.

● عند استراحة بعد الظهر لشرب القهوة، اصعدوا الدرج وانزلوه لبعض الوقت.

● قبل العشاء، اركبوا الدراجة برفقة صديق (أو العبوا التنس، الغولف، أو اركبوا المزلاج لبعض الوقت).

اليوم الثالث

- ابدؤوا يومكم بتمارين التمطّي، ثم استمعوا إلى موسيقى تتميز بالحيوية فارقصوا على انغامها مدة خمس دقائق.
- أثر حماسة زملائك في العمل، وقوموا بنزهة سريعة مدة عشرين دقيقة خلال وقت الغداء.
- خلال استراحة بعد الظهر لتناول القهوة، اركضوا مكانكم مدة دقيقتين، قوموا بعدها بالقفز لعشر مرات، ثم جربوا القيام بتمارين لتقوية العضلات (Push-ups) مستندين إلى الجدار. لن تحتاجوا بعدئذٍ لشرب القهوة!
- بعد تناول عشاء خفيف، ادعوا شريككم أو أولادكم للقيام بنزهة مسائية لمدة ربع ساعة (أو أكثر).
- قبل الخلود إلى النوم، احملوا علبة من المعلبات (أو اثنين من الأثقال وزن الواحد منهما كيلوغراماً أو اثنين) في كل يد، لتروا كم من الوقت يمكنكم إبقاء اليدين ممدودتين. بعد ذلك حاولوا أن تقوموا بتمارين رفع الجسم (Sit-ups) فيما علبتي الطعام موضوعتين على صدركم، لحمل مزيد من الوزن.

الضغط النفسي (Stress) والجسم

لا نود أن نعطي انطباعاً بأن الذين يعيشون في منطقة حوض البحر المتوسط، ويأكلون على الطريقة المتوسطية التقليدية، لا يعانون من الضغط النفسي. مع ذلك يعاني الناس المعاصرون من مختلف أنواع الضغط النفسي؛ والضغط النفسي مرض مزمن ماكر غالباً ما يصعب التعرف عليه. يقع الناس الذين تتوفر لديهم الحاجات الحياتية الأساسية ـ الطعام، اللباس، المأوى، والدفء ـ فريسة الضغط النفسي

الناجم عن أسباب أخرى: الصعوبات المالية، الصعوبات في العلاقات مع الآخرين، عمل أو وظيفة متطلبة جداً، الصعوبات التي تواجه الأهل، أو أي نوع آخر من الضغط النفسي يمكنه أن يصبح سبباً للضغط النفسي المزمن على المدى الطويل.

تساعد التمارين الجسم على التعامل بفعالية أكبر مع الضغط النفسي. لكن حتى لو كنتم تقومون بالتمارين يومياً، من المحتمل أن تتعرضوا للكثير من الضغط النفسي. ما هو الضغط النفسي بالتحديد؟ إنه ردّ فعل يقوم به الجسم، فإما أن يهرب أو يدافع عن نفسه. وهو يهيء الجسم للتعامل مع الظروف الصعبة. قد يكون الضغط النفسي أمراً جيداً وآلية تساعد على استمرار البقاء. إذا ما واجهنا خطراً ما، يتهيأ الجسم للتعامل بسرعة مع هذا الخطر للحفاظ على حياتنا وحياة الأشخاص الذين نحن مسؤولون عن حمايتهم.

عندما نشعر بالخطر (سواء أهاجمنا نمر أو عند اقتراب الامتحانات أو كان علينا أن نلقي خطاباً) تقوم أجسامنا بردّات فعل، سببها نوعين من هرمونات الضغط النفسي: الأدرينالين والكورتيكوتروفين. يحدث هذان الهرمونان تغيرات معينة في الجسم.

- تتجمع صفائح الدم مع بعضها البعض، تحسباً للإصابة بجرح محتمل (وذلك لإيقاف أي نزيف).

- ينشط جهاز المناعة استعداداً لمواجهة الصدمة النفسية أو الجسدية.

- يندفع الدم والسكر الموجود في الدم إلى الأطراف والعضلات تحضيراً للتحرّك.

- تتقلص العضلات وتصبح في حالة استعداد.

- تتسارع نبضات القلب والتنفس، ويرتفع ضغط الدم.

بعد أن يزول الخطر، يشير أحد الهرمونات الستيرويدية ويدعى كورتيزول إلى الجسم بأن يعود إلى حالته الطبيعية. وتكمن المشكلة أنه في ظل الحياة العصرية يعيش بعض الناس تحت تأثير الضغط النفسي بشكل كبير إلى حد لا يتمكن الجسم معه من العودة إلى حالته الطبيعية. إن حالة الضغط النفسي أو الحالة التي تضع الإنسان أمام حالتي القتال أو الهرب، ليس من المفترض بها أن تكون حالة دائمة ومستمرة لوقت طويل. فجهاز المناعة يعكس نشاطها المرتفع ويصبح متوتراً بدوره، مما يجعل الشخص المصاب غير حصين... تكتل صفائح الدم لفترة طويلة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية. زيادة كمية الكورتيزول بشكل كبير في الجسم يضعف جهاز المناعة، ويتسبب بهشاشة العظم، ويرفع كمية الأنسولين في الدم. ربطت إحدى الدراسات التي أجريت على كبار السن من الحيوانات والبشر بين المعدلات المرتفعة من الهرمونات التي يسببها الضغط النفسي وبين ضعف الذاكرة.

إن مجمل العملية الكيميائية التي تحصل في الجسم تحت تأثير الضغط النفسي يمكن أن يكون لها تأثيرات متعددة، إلا أن الوضع الأمثل يجب أن يكون الوصول إلى التكيف مع أسلوب حياتنا لتخفيف الضغط النفسي. وهذا أمر جيد ليس فقط لصحة أجسامنا بل لراحة فكرنا المثقل. كما ينسجم تماماً مع أسلوب الحياة المتوسطي.

الحاجة إلى المساندة...

في الثقافة المتوسطية التقليدية، كان الناس يعتمدون العديد من الطرق للتعامل مع الضغط النفسي. كانت الروابط العائلية قوية في الغالب وتحتل المنزلة الأهم في حياة الناس. كما كان الأصدقاء والجيران يساند بعضهم بعضاً، فكل منهم يقدم المساعدة حين يحتاج

الآخرون إليها، كما يمضون الكثير من الوقت معاً.

كان الناس كذلك أقرب إلى الطبيعة مما هم عليه الكثيرين منا في الوقت الحاضر. كانوا يعملون في الحقل، يمضون أوقاتهم خارج المنزل، ولم يكونوا معزولين معظم الوقت عن الطبيعة داخل سيارات، أو في بيوت معزولة موصدة الأبواب، أو في مراكز تجارية ضخمة، أو أبنية مخصصة للمكاتب محكمة الإقفال.

بالرغم من أن مسألة الاحتكاك مع الطبيعة وتأثيره على معدلات الضغط النفسي لا تزال موضع جدل، حيث ما زالت الأبحاث محدودة في هذا المجال، إلا أن الواقع يعزّز هذه النظرية. فدراسة الواقع بتعمق أكبر تظهر أن الروابط الإجتماعية القوية تشكل سلاحاً في وجه الضغط النفسي. إن علاقات الصداقة القوية بالإضافة إلى شبكة من العلاقات الإجتماعية الداعمة يمكن أن تقوي جهاز المناعة، وتبطيء عملية الشيخوخة، وتخفض خطر الإصابة بالأمراض، حتى أنها تساهم في إطالة العمر.

أظهرت دراسة قامت بها جامعة ستانفورد عام 1989 أن النساء المصابات بسرطان الثدي الممتد إلى أعضاء أخرى واللواتي أدخلن ضمن مجموعات مساندة نفسية، تمكنّ من العيش لمدة أطول بثمانية عشر شهراً من اللواتي لم يدخلن ضمن مجموعات مماثلة. كما دلت دراسة أخرى على وجود نشاط مرتفع للخلايا الطبيعية التي تقتل الخلايا السرطانية لدى المرضى الذين صرّحوا بأنهم يشعرون بالدعم العاطفي. وهناك نظرية تقول إن المساندة الإجتماعية تزيد نشاط الكريات البيضاء في الدم عن طريق خفض الضغط النفسي.

في استقصاء نشر عام 1997 في «Journal of the American Medical Association»، تم الربط بين النقص في مختلف أنواع العلاقات الإجتماعية وزيادة خطر الإصابة بالزكام... وذلك بنسبة تزيد

حتى عما هي عليه عند المدخنين، أو الأشخاص الذين يعانون من نقص في الفيتامين C، أو الذين يعانون من ارتفاع في هرمونات الضغط النفسي!

إمكانية العيش مع ضغوطات نفسية أقل

كيف يمكننا التوصل إلى العيش مع مقدار أقل من الضغط النفسي؟ إن الانتقال للعيش في جنوب إيطاليا أو في إحدى الجزر اليونانية برفقة أصدقائنا المفضلين تبدو فكرة رائعة، لكنها ليست عملية على الإطلاق. مع ذلك، يمكننا الأخذ بجوهر هذا النمط من العيش، حتى ونحن نتابع حياتنا في مجتمعنا ذي الإيقاع السريع. إليكم بعض الأفكار المجدية في هذا المجال:

- **اهتموا بأصدقائكم**

انشئوا الصداقات ووسعوا دائرة علاقاتكم الإجتماعية. إذا كنتم تشعرون أحياناً بأنكم معزولون وغير قادرين على تأمين لقاء الآخرين، فاستعينوا بأفراد الأسرة أو المعارف لمساعدتكم بآرائهم. إن مجموعات المساندة النفسية (Support groups)، اللجان الاجتماعية، الجمعيات الدينية، والجامعات أو الكليات، غالباً ما يكون لديها مجموعات مستعدة للانفتاح على أفراد المجتمع الذين يظهرون اهتماماً بالتعرف إليها.

- **جرّبوا تقنية التأمل**

ثمة العديد من التقنيات التي يمكن أن تكون فعّالة للتخلص من الضغط النفسي. نحن نحبذ تقنية التخيّل (Visualization) وهي تقنية تتلخّص بتخيل صور إيجابية تساعد على الاسترخاء. اجلسوا على انفراد، مغمضي العينين، مدة خمس أو عشر دقائق كل صباح ومساء.

تخيلوا أنفسكم تطوفون على امتداد الشاطىء اليوناني، أو تجلسون باسترخاء في أحد مقاهي جنوب فرنسا، أو تتجولون داخل أحد متاحف فلورنسا، أو تتشمسون على شاطىء في جنوب إسبانيا. نزهة صغيرة كهذه كل يوم يمكنها أن تزودكم بشحنة جديدة من النشاط وتساعد أجسامكم على الشعور بالإسترخاء.

- **امضوا بعض الوقت خارج المنزل كل يوم**

دعوا الشمس تلوّح بشرتكم (لكن ضعوا الكريم الواقي قبل ذلك!). اشعروا بدغدغة النسيم. تنشقوا الهواء المنعش. إذا كنتم تعيشون في مكان يفتقر إلى الهواء المنعش، فاحرصوا على الخروج من المدينة مرة على الأقل كل بضعة أسابيع، فتسترجعون بذلك الإحساس بالطبيعة! قوموا بزرع النباتات المزهرة أو الأعشاب العطرية في الفناء أو في حوض تضعونه عند النافذة. حتى في فصل الشتاء، يمكنكم أن تمتعوا أنفسكم وتدلّلوها بالخروج إلى الطبيعة. يدرك الكثيرون منا، ممن يعيشون في مناطق ذات مناخات ممطرة، معنى الهدوء والفرح الذي يوفّره السير على الثلج المتساقط للتوّ (مع توخي الحذر بالتأكيد من السير خلال العواصف الثلجية أو على الأرصفة المغطاة بالجليد).

- **لا تعطوا الأمور أهمية أكبر مما تستحقه**

قد يقوم طفلكم بإراقة الحليب على الأرض، أو يرمي الهواء بالتقرير الذي أعددتموه من نافذة السيارة، أو يود أحد أولادكم الالتحاق بفرقة تعزف موسيقى الروك الصاخبة، وربما تعطّل جهاز الكومبيوتر لديكم. هذه الأمور قد تكون سيئة ومثيرة للغضب حتى أنها قد تؤثر على حياتكم، لكنها لا تستحق بالتأكيد السخط إلى درجة تصيبكم بالمرض. اتلوا صلاة هادئة تدعو لأن نقبل بما لا يمكننا تغييره، وأن نغيّر ما يمكننا تغييره، وأن نكون حكماء بما يكفي لمعرفة

الفرق بين الإثنين! إنها فعلاً صلاة كونية تصلح لكل الناس في كل مكان.

- **قوموا بالتمارين يومياً**

سوف يبدو العالم بالنسبة إليكم مكاناً أكثر روعة، تجاهلوا وجود الآلات كلما أمكنكم ذلك، وقوموا بالأعمال بواسطة اليدين.

- **عبّروا عن أفكاركم. . . لكن من دون مبالغة**

إن إخبار الآخرين بما تشعرون به وبما تفكرون فيه قد يساعدكم في إبعاد الضغط النفسي، هذا إذا ما تمكنتم من التعبير عن قلقكم وإخراج مشاكلكم إلى العلن. من جهة أخرى، قد يجركم التحدث بغضب إلى قول ما لا ترغبون فيه، مما يسبب لكم المزيد من الضغط النفسي. لذا فإن الخيار الأفضل التحدث عما يقلقكم وعن همومكم إلى طرف ثالث متعاطف معكم وغير متحيّز. . .

- **عبّروا عن طريق الكتابة**

كشفت إحدى الدراسات عام 1999 أن الأشخاص المصابين بالربو أو بالتهاب المفاصل الحاد، والذين يحتفظون بمفكرة يدونون فيها ما يشعرون به إزاء الأحداث التي تسبب لهم الضغط النفسي في حياتهم، يتمتعون بصحة أفضل!

- **عيشوا حياتكم**

عيشوا اللحظة: هنا والآن! اشعروا بقيمة كل لحظة تعيشونها بدل أن تدعوا أيامكم تمرّ فارغة من أي معنى. تذوقوا نكهة الطعام الذي تتناولونه، توقفوا لتمتعوا أنظاركم بمشهد جميل، امنحوا أنفسكم الوقت للقيام بنزهة في الهواء الطلق، خذوا حمّاماً ساخناً، استمعوا

حقاً إلى الأشخاص الذين تحبونهم، وحاولوا أن تختبروا كل الأمور التي تمر في حياتكم بدلاً من الانسياق في ركب الحياة بصورة «آلية».

- **قدّموا المساندة، واطلبوها بدوركم**

كونوا سبّاقين في الوقوف إلى جانب أصدقائكم وأفراد أسرتكم عندما يحتاجون إلى مساندتكم، واطلبوا منهم الدعم عندما تحتاجون إليه.

- **توقفوا عن التدخين**

الكل يعرف مضار التدخين على الصحة فلا داعي إذاً للتذكير بأن عليكم الإقلاع عنه من دون تأجيل.

- **فليكن الاسترخاء ضمن أولوياتكم**

خصّصوا خمس أو عشر دقائق يومياً للاسترخاء العميق، من دون أن يزعجكم أحد. اعتبروا ذلك بمثابة استثمار لزيادة الإنتاج والعمل بفعالية أكبر.

- **سيطروا على الإحساس بالغضب**

قد يتسبب الغضب بارتفاع معدلات الكوليسترول في الدم، ويؤدي إلى ارتفاع الضغط، وقد تم ربطه أيضاً بالاكتئاب. إن إحدى أفضل الطرق للتحكم بالغضب هي زيادة معدل التمارين الرياضية وتحديد الأمور التي تثير غضبكم ومن ثمّ تجنبها. عندما يتسبب أمر ما بإزعاجكم، عبّروا عن غضبكم بدلاً من أن تكبتوه في داخلكم. إذا لم تتمكنوا من السيطرة على غضبكم، فعليكم باستشارة إخصائي، فهذا الأخير يمكنه إرشادكم إلى كيفية التعامل مع الشعور بالغضب.

- **لا تنسوا اعتماد هرم الحمية المتوسطية**

أسئلة وأجوبة

إلى أي مدى يطول عمر الذين يمارسون التمارين بانتظام؟

حوالى سنتين أو ثلاث سنوات، وهذا لا يبدو فترة طويلة، لكن تبقى هذه الزيادة أكثر من الزيادة في معدل الحياة التي يمكن أن تحصل فيما لو تم القضاء نهائياً على السرطان.

هل هناك نشاطات أكثر فعالية للمصابين بمشاكل صحية معينة كأمراض القلب والتهابات المفاصل؟

معظم التمارين التي تتطلب جهداً معتدلاً هي أكثر نفعاً للصحة. لكن بعض الحالات تتطلب تعديلاً في برنامج التمارين. فالتهاب المفاصل مثلاً، يجعل من التمارين جهداً مؤلماً، لذا فإن الطرق المثلى لتقوية القلب والعضلات من دون الضغط على المفاصل، هي القيام بتمارين غير عنيفة كالسباحة والمشي؛ وتمارين التمطّي وتنشيط العضلات كاليوغا؛ وتمارين تقوية العضلات.

تمارين تقوية العضلات مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من ترقق العظام. أظهرت الدراسات أن تمارين حمل الأثقال يمكنها، في الواقع، أن توقف أو تشفي تناقص كثافة العظام.

يبدو أن تمارين الأيروبيك (الحركات ذات الإيقاع الراقص، المشي، الهرولة، ركوب الدرّاجة. . .) هي أكثر نفعاً لمرضى السكري، وتمارين الأيروبيك المعتدلة الشدة هي الأفضل لمن يعانون من ارتفاع في ضغط الدم. أما الذين يعانون من الاكتئاب فتفيدهم تمارين رفع الأثقال كما تفيدهم ممارسة الأيروبيك خاصة ضمن مجموعات.

هل من الأفضل زيادة أم خفض التمارين مع التقدم في السن؟

من الأفضل زيادة التمارين. لسوء الحظ، يميل الناس إلى التقليل شيئاً فشيئاً من التمارين كلما تقدموا في السن. كلما كبرنا في السن، كلما تناقصت قوة ومرونة عضلاتنا، وقلّت قدرتنا على التحمّل، كما أن التغير الذي يطرأ على الهرمونات يزيد من سرعة التغيّرات التي تحصل في الجسم كفقدان كثافة العظم. يمكن للتمارين أن توقف أو تمنع حدوث العديد من هذه التغيرات، ما يجعل التقدم في السن يقتصر على الزيادة في عدد سنوات عمرنا من دون أن يحدّ من قدراتنا وإمكانياتنا.

الرياضة مضجرة! لا يمكنني الاستمرار لأكثر من أسبوعين!

الرياضة ليست مضجرة بالضرورة، لكن أولئك الذين ينظرون إليها غالباً من منظار ضيق، يرونها كذلك. فهم لا يعرفون ما تعني التمارين حقاً. فإذا قمتم ببعض الأعمال البسيطة من دون الاعتماد على الآلات فسوف يزيد مستوى النشاط لديكم. حاولوا أن تمشوا أكثر، وبسرعة أكبر. امضوا أوقات فراغكم وانتم تتحركون... مارسوا مختلف الألعاب، اركبوا الدراجة، اسبحوا، أو عودوا إلى المشي من جديد. لستم بحاجة للالتحاق بناد رياضي أو لشراء معدات رياضية لتنعموا بأسلوب حياة ملؤه الحيوية. خذوا بالنصائح الواردة سابقاً.... لتتمكنوا من إدخال المزيد من التمارين الرياضية في حياتكم اليومية.

أعيش في محيط يعاني من تلوث الهواء، فهل استمر في ممارسة الرياضة في الخارج؟

في الواقع، إن ممارسة التمارين الرياضية في مكان يشهد تلوثاً في الهواء يمكن أن يكون مؤذياً للصحة، فهو يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويوقف عمل جهاز المناعة في الجسم، ويزيد إمكانية

الإصابة بمشاكل في الجهاز التنفسي. يحتاج الذين يمارسون رياضة الركض لكمية من الهواء تفوق عشر مرات ما يحتاجه الشخص الساكن الذي لا يتحرك. فإذا كان هذا الهواء ملوثاً، تدخل تلك الملوّثات إلى الجسم بسرعة تفوق السرعة العادية بعشر مرات. إذا كنتم تعانون من الحساسية أو الربو، فسوف تواجهون مشاكل صحية أكبر نتيجة ممارسة الرياضة في محيط يسوده التلوّث.

مهما تكن ممارسة التمارين في الهواء الطلق جيدة، إذا كنتم تعيشون في محيط يعاني من التلوث، فإن خياركم الأفضل هو القيام بالتمارين في مكان مقفل، مما يعني اللجوء إلى آلة المشي في أحد النوادي، الالتحاق بناد رياضي، أو المشي داخل المركز التجاري الذي تقصدونه برفقة زملائكم. خذوا يوم استراحة لتقوموا بنزهة، كلما أمكنكم ذلك، إلى مكان خالٍ من التلّوث، واستفيدوا عند ذلك إلى أقصى حدٍ من الهواء المنعش، بالبقاء في حالة من النشاط قدر الإمكان.

تلوث الهواء يبلغ أقصى درجات السوء، عادة، خلال الفترة التي ترتفع فيها درجات الحرارة، إلى الحد الأقصى، لذا فإن ممارسة التمارين في الصباح الباكر أو عند المساء يجعلكم تتنشقون هواء أكثر نقاء. إذا سمعتم في نشرة الأخبار أن نسبة التلوث ستبلغ معدلاً مرتفعاً في أحد الأيام، ابقوا في الداخل. لا تسيروا أو تركضوا بالقرب من مكان فيه ازدحام، إذا أمكنكم ذلك. إن الفترة الممتدة من أيار إلى أيلول هي الفترة التي يكثر فيها الضباب والدخان، وهكذا، من الأفضل ممارسة التمارين في الداخل خلال فصل الصيف، إذا كنتم تعيشون في مدينة كبيرة.

هل ممارسة التمارين مفيدة وضرورية للأطفال؟

نعم! تزداد مشاكل السمنة وارتفاع معدلات الكوليسترول عند

الأطفال هذه الأيام. الأسباب كثيرة: مبالغة في الجلوس أمام شاشة التلفزيون، الكثير من ألعاب الفيديو، المزيد من الأطعمة السيئة junkfood . . . أياً كانت الأسباب، فإن النتائج خطيرة. شجعوا الأولاد على الخروج والقيام بالكثير من النشاط. املؤوا الخزائن والبراد بأطعمة خفيفة صحية كالفواكه الطازجة، الخضار، وأنواع الكعك والبسكويت المصنوعة من الحبوب الكاملة. كذلك الأمر بالنسبة للجبنة القليلة الدسم، الحليب القليل الدسم، واللبن (الزبادي) القليل الدسم فكلها أطعمة خفيفة جيدة أيضاً. إن هرم الحمية المتوسطية معد أيضاً ليناسب الأطفال فوق عمر السنتين. ولعل الأهم هو أن تكونوا أنتم أنفسكم مثالاً جيداً يقتدي به الأولاد. فإذا شاهدكم الأولاد وأنتم تتناولون الأطعمة الصحية وتقومون بنشاط جسدي، فسيرغبون بالقيام بالمثل (حتى لو لم يعترفوا بذلك).

يسبب لي عملي الكثير من الضغط النفسي، فهل يجدر بي تركه؟

تبدو كل الأعمال مرهقة في بعض الأحيان. إذا كانت وظيفتكم تسبب لكم الكثير من الضغط النفسي، فيبقى بإمكانكم أن تحددوا ما هي النواحي المتعلقة بالوظيفة التي تصيبكم بالكثير من الانزعاج. هل هو محيط العمل؟ الأشخاص؟ هل يتم التقليل من شأن خبراتكم أم أنكم تخليتم بأنفسكم عن تحقيق أحلامكم؟.

نحن نشجعكم على اختيار عمل تمارسونه طيلة حياتكم ويوفّر لكم الإثارة والمشاركة مع الآخرين. فهذا الأمر يمكنه أن يوفر لكم المتعة والشعور بالرضى. مع ذلك، يمكن أن يتحقق لكم ذلك عن طريق ممارسة إحدى الهوايات، أو عمل صغير تقومون به إلى جانب عملكم الأساسي، أو عمل بدوام جزئي تؤدونه مع الاحتفاظ بوظيفتكم التي تجعلكم تشعرون بالأمان. أما إذا كنتم في وضع يسمح لكم بالاستقالة والسعي وراء أحلامكم من دون أن يكون لذلك تأثير على

صحة واستقرار أولئك الذين يعتمدون عليكم، فلما لا تقومون بذلك؟ فلا ضرر في أن يكون لديكم مخطط جاهز تستخدمونه عند الضرورة. يجب أن يكون لديكم أيضاً برنامج عمل مدروس، واقعي ومفصّل. ومهما يكن الأمر، قد تصبحون يوماً من الأشخاص الذين يمكنهم أن يقولوا ذات يوم: «لقد حققت حلمي!».

هل تعدّ الحمية المتوسطية عملية حقاً لتمارس يومياً؟

هرم الحمية المتوسطية هو عبارة عن أسلوب حياة مليء بالنشاط، يتميز باتصال أكبر مع الطبيعة، وروابط اجتماعية قوية، إحساس بروح الجماعة، وممارسة لتقنيات تصلح لمعالجة الضغط النفسي. إنه إذاً، أسلوب عيش عصري بامتياز. أهلاً بكم في القرن الحادي والعشرين!.



ملحق

برنامج غذائي لمدة أسبوع من الوجبات المتوسطية



ما دمت تملك الإرادة لاتباع هذه الطريقة في التغذية، فسنقودك في الطريق إليها. سوف نزودك ببرنامج أسبوعي غني بالوجبات المنسجمة مع الروح الحقيقية للنظام الغذائي لحوض المتوسط، لكي تبدأ باتباع طريقة جديدة في الأكل وفقاً لها. إلا أن هذا لا يعني أن هناك حمية صارمة عليك التقيد بها، إنما، وبكل بساطة، قائمة بأنواع الأطعمة المناسبة لتزودك بالأفكار التي تحتاجها، ودليلاً صغيراً منظماً، إذا كنت تفضل أن تعتبره كذلك.

إنك حرّ في استبدال أي طعام بآخر مشابه له، وفي إضافة المزيد من الفواكه، والخضار والحبوب الكاملة إذا شعرت أنك ما زلت تحسّ بالجوع، أو في تعديل أحجام الحصص لتتناسب مع حاجاتك الغذائية. فلكل شخص حاجاته الغذائية الفردية المختلفة، والمهم هو أن يتناول مجموعة متنوعة من المأكولات الصحية وفقاً للهرم الغذائي للحمية المتوسطية، وأن يتمتع بكل لقمة منها.

ستزودك لائحة الطعام هذه ببرنامج غذائي متوازن تماماً. وبما أن

هذه اللائحة ليست مخصصة لفقدان الوزن أو لاكتسابه، فسوف تجد أنك تشعر بمقدار أكبر من الطاقة وبإحساس جيد عندما تتبعها، لأنك ستلاحظ أن وزنك سيغدو أقرب إلى الوزن الصحي المناسب لك. إن المشروبات لا تدخل ضمن هذه اللائحة، لأنها أصناف اختيارية في برنامج التغذية المتوسطي، وإدخالها ضمن نظامك الغذائي هو قرار شخصي، ويجب أن يعتمد في الدرجة الأولى على وضعك الصحي العام. أما الشاي الأخضر فيمكنه أن يوضع في برنامج هذه الحمية أيضاً إذا ما رغبت بذلك، فلقد نال في المدة الأخيرة الكثير من الاهتمام كشراب مفيد للصحة. إن العديد من الأطباق المدرجة هنا يمكن إيجادها في الفصول السابقة.

ثمة ثلاثة أمور يجدر بك أن تتذكرها عندما تخطط لإعداد وجبات مستوحاة من نظام الحمية المتوسطية.

● تمتع بطعامك! تلذّذ بتركيبته ونكهته ولونه. فالتلذذ في تناول الطعام مُسألة تتعدى الهدف الغذائي منه. إنه متعة بالغة للحواس. كلما تمتعت أكثر بطعامك كلما أضفت إلى وجباتك الأسلوب الخاص بحوض البحر المتوسط.

● احرص على أن تشرب كمية كبيرة من الماء! إشرب بين ستة وثمانية أكواب من المياه ذات النوعية الجيدة كل يوم.

● التمارين، الراحة والاسترخاء! هذه الأمور الثلاثة الهامة التي تميز أسلوب الحياة هي ذات أثر كبير على العادات الغذائية، وقد أشرنا إليها في رسم الهرم من الجهة الخارجية. اخرج إلى الهواء الطلق وتحرك حين يمكنك ذلك، وتذكر أهمية أوقات الراحة والاسترخاء للصحة.

نهار الإثنين

الفطور

- كوب إلى كوبين من حبوب الفطور الكاملة، مع مقدار قبضة من الفواكه المجففة بالإضافة إلى 15 غراماً من المكسرات المجففة أو المحمّصة.
- كوب واحد من الحليب القليل الدسم أو الخالي منه.

الغداء

- شريحتان من الخبز الكامل مع 15 غراماً من جبنة الموزاريلاّ القليلة الدسم. ثلاث أوراق أو أكثر من الخس . شريحتان سميكتان من البندورة الناضجة ترش عليها بضع قطرات من زيت الزيتون بالإضافة إلى الملح والبهار.
- صحن من حساء الخضار.
- حبة دراق طازجة.

وجبة خفيفة

- 12 حبة كاملة من اللوز.

العشاء

- يخنة خضار على الطريقة المغربية (الوصفة في الصفحة 213).
- كسكسي.
- سلطة خضار ورقية مع الجزر المقطّع متبلة بصلصة الخل (الوصفة في الصفحة 97).

● حبات توت طازجة مع نصف كوب من اللبن (الزبادي) الخالي تماماً من الدسم.

نهار الثلاثاء

الفطور

● قطعة أو اثنتان (حسب حجم القالب) من كيك الموز المصنوع من الموز وزيت الكانولا أو زيت الزيتون ودقيق الحبوب الكاملة.

● مقدار قبضة صغيرة من المكسرات أو البذور (يمكن وضعها داخل كيك الموز).

● حبة من الليمون الطازج.

● كوب من الحليب الخالي من الدسم، مغلياً أو فاتراً، مضافاً إليه رشة من الفانيليا ورشة من القرفة.

الغداء

● صحن صغير من المعكرونة ممزوج بمقدار ضئيل من زيت الزيتون، وفوقه قبضة صغيرة من المكسرات المقطّعة، بالإضافة إلى مقدار ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان وقليل من البقدونس.

● سلطة خضار ورقية بصلصة زيت الزيتون والخل ويضاف إليها البصل والأعشاب (الوصفة في الصفحة 97).

● دراق محشو (الوصفة في الصفحة 174).

وجبة خفيفة

● بضع جزرات صغيرة مع حمّص متبّل بالطحينة.

العشاء

- حساء الفاصوليا التوسكانية (الوصفة في الصفحة 209)
- شريحة أو اثنتان من الخبز الكامل.
- 15 أو 30 غراماً من الجبنة القليلة الدسم.
- سلطة مقدونية (الوصفة في الصفحة 173).

نهار الأربعاء

الفطور

- دقيق الشوفان أو نوع آخر من الحبوب، (ثلاثة أرباع كوب أو كوب من الحبوب تطهى على النار مع كوب أو كوبين من الحليب الخالي من الدسم) يمزج مع ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من بوريه اليقطين (أو اليقطين المعلّب) وملعقة كبيرة من كل من العنب والمشمش المجفف والمقطع إلى قطع صغيرة بالإضافة إلى رشة من السكر الأسمر أو شراب القيقب.

الغداء

- مهروسة الفاصوليا البيضاء مدهونة على شرائح من الخبز اللبناني الكامل.
- سلطة يونانية (الوصفة في الصفحة 146).
- كومبوت الليمون (الوصفة في الصفحة 175).

وجبة خفيفة

شريحة من الخبز الكامل المحمّص مع ملعقة كبيرة ونصف من زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز.

العشاء

- بايللا (Paella) على طريقة الباسك وهي طعام إسباني مكوّن من أرز ولحم وخضار بالإضافة إلى أنواع مختلفة من الأسماك والقشريات (الوصفة في الصفحة 215).
- بروكولي مطهو على البخار ومتبل بزيت الزيتون وممزوج مع الثوم المفروم فرماً ناعماً بالإضافة إلى قليل من رب الفليفلة الحرّيفة.
- نصف كوب من مثلجات (بوظة) اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم (Yogurt) وعلى وجهه بضع حبات من التوت.

نهار الخميس

الفطور

- خبز الباغل المعد من الحبوب الكاملة مع ملعقتين كبيرتين من زبدة اللوز أو الفول السوداني.
- 6 حبات كاملة من التمر مفرغة من نواتها.
- كوب من الحليب الخالي من الدسم.

الغداء

- سلطة الخضار والجوز المتوسطية بالزيت والخل والبصل والأعشاب العطرية (الوصفة في الصفحة 216).
- نصف كوب من شرائح الأناناس ممزوجة مع نصف كوب أو كوب من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم.

وجبة خفيفة

- لوبياء خضراء مطهوة على البخار ومبرّدة، متبّلة بزيت الزيتون

والخل والبصل والأعشاب العطرية (الوصفة في الصفحة 97).

العشاء

- بيتزا نباتية مغطّاة بحوالى 15 إلى 30 غرام من جبنة الموزاريلاّ القليلة الدسم.
- أرضي شوكي محشوة (الوصفة في الصفحة 147).
- تفاحة مشوية.

نهار الجمعة

الفطور

- كوب إلى كوبين من حبوب الفطور من القمح الكامل، فواكه مجفّفة ومقدار قبضة صغيرة من المكسرات ممزوجة مع كوب كامل من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم.

الغداء

- مهروسة الثوم بالزيتون والزيت مع توست بالسمسم غير المقشور (الوصفة في الصفحة 96).
- سلطة من الخضار الورقية والبندورة ونصف ملعقة كبيرة من اللوز المفروم إضافة إلى زيت الزيتون والخل والبصل والأعشاب العطرية (الوصفة في الصفحة 97).
- حبة من المندرين.
- كوب من الحليب الخالي من الدسم.

وجبة خفيفة

بضع زهرات من البروكولي متبلة مع مقادير متساوية من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم وجبنة المزارع القليلة الدسم (حلّوم - فيتا. . .).

العشاء

- أرز بثمار البحر Seafood Risotto (الوصفة في الصفحة 261).
- نصف كوب من السبانخ المقلاّة مع زيت الزيتون والثوم المفروم فرماً ناعماً.
- حبة موز مشوية.

نهار السبت

الفطور

- فطائر (crêpes) مكوّنة من دقيق الحبوب الكاملة مع زيت الزيتون أو الكانولا والحليب الخالي من الدسم واللبن (الزبادي) أو مخيض اللبن buttermilk، ينثر على وجهها نصف كوب أو كوب من الفاكهة الطازجة وثلاثة أرباع كوب من اللبن (الزبادي) ومقدار حفنة صغيرة من المكسرات كجوز بيكان (peans) أو اللوز أو الجوز العادي (يمكن أيضاً إضافة المكسرات إلى الفطائر أثناء خفق مكوناتها).
- كوب من الحليب الخالي من الدسم.

الغداء

- فلافل مع البندورة والخيار المتبلة باللبن (الزبادي) (الوصفة في الصفحة 210).

- سلطة مكوّنة من الخضار الورقية مع البندورة الطازجة متبلة بزيت الزيتون والخل والبصل والأعشاب العطرية (الوصفة في الصفحة 97).
- حبتان كاملتان من المشمش المجفف.

وجبة خفيفة

- مقدار حفنة صغيرة من بذور دوار الشمس مع الكعك المصنوع من القمح الكامل (الكمية تختلف بحسب حجم الكعكات).

العشاء

- باذنجان بالبارميزان (الوصفة في الصفحة 263).
- نصف كوب أو أكثر من اللوبياء الخضراء.
- نصف كوب إلى كوب من سلطة الفواكه الطازجة.

نهار الأحد

الفطور

- حبة من الغريب فروت أو الليمون الهندي مطهوة في الفرن مع رشة صغيرة من السكر الأسمر.
- بيضة واحدة مخفوقة ومقلية وعلى وجهها ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة.
- شريحتان من توست الخبز الكامل.

الغداء

- يخنة الخضار (الوصفة في الصفحة 143).

● فاصوليا بيضاء متبلة مع زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض الطازج والحبق الطازج أو اليابس.

وجبة خفيفة

● 30 غراماً من الجبنة القليلة الدسم مع توست الحبوب الكاملة.

العشاء

● يخنة الفاصوليا على الطريقة الفرنسية (الوصفة في الصفحة 212).

● سلطة خضار ورقية مع الزيت والخل والبصل والأعشاب (الوصفة في الصفحة 97).

● كاستارد معدّ في المنزل مع الحليب القليل الدسم أو الخالي منه ومزين بحبات التوت.



المحتويات

الكتب الصادرة عن دار الفراشة

1 - دليل المرأة: من سن المراهقة إلى سن البلوغ
2 - اختيار جنس المولود: ذكر أو أنثى؟
3 - أساعد ولدي على التعبير والقراءة والكتابة والحساب
4 - ألف لعبة مسلية ومفيدة لأولادكم
5 - الإمساك
6 - وداعاً لآلام المفاصل والظهر
7 - جمال بلا حدود: علاج مشاكل البشرة والشعر بالأعشاب الطبيعية
8 - ألفباء الريجيم والتغذية الصحيحة
9 - اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
10 - البطن المثالي في 10 دقائق يومياً
11 - عش حياة أفضل
12 - دليل النجاح المدرسي
13 - تربية الطفل: 1100 وسيلة عملية
14 - ثورة الڤيتامينات: العلاج بالڤيتامينات والمعادن
15 - أسرار الريجيم الناجح: خطة مضادة للدهون
16 - دليل العلاج بالفواكه والخضار والحبوب
17 - طفلك من 3 سنوات إلى 6 سنوات
18 - الأوراك والأرداف المثالية في 10 دقائق يومياً
19 - 150 طريقة لتنمية ذكاء الطفل
20 - ريجيم الحساء: 7 كلغ في 7 أيام
21 - الجمال والعناية الطبيعية بالوجه
22 - قاموس تفسير الأحلام
23 - دليل المرأة الحامل
24 - الصدر المثالي في 10 دقائق يومياً
25 - اختبر ذكاءك: الذكاء العقلي والذكاء العاطفي
26 - حياتك بعد الولادة: كيف تستعيدين الرشاقة والحياة الطبيعية
27 - 200 وصفة طبيعية للنشاط والصحة والطاقة الجنسية